



Lähihuoltaja vai rakastava uusperheäiti?

Pöllönen, Sirpa

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Kehittämistyö tunteiden käsittelystä uusperheäitien
vertaisryhmätoiminnassa

Pöllönen Sirpa
Sosionomi ylempi AMK
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2013

Laurea-ammattikorkeakoulu

Laurea Tikkurila

Terveystiedon edistämisen koulutusohjelma - Aluelähtöinen kehittäminen ja johtaminen
Sosionomi ylempi AMK**Tiivistelmä**

Tekijä

Pöllönen, Sirpa

Opinnäytetyön nimi

**Lähihuoltaja vai rakastava uusperheäiti?
Kehittämistyö tunteiden käsittelystä uusperheäitien
vertaisryhmätoiminnassa**

Vuosi

2013

Sivumäärä

56

Tämän kehittämistyön tarkoitus oli luoda uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan malli, jonka avulla uusperheäidit voivat käsitellä ristiriitaisia tunteitaan, aktivoida omat voimavaransa ja löytää uusia keinoja voimaantua omassa elämässään. Kehittämistyön kohteena oli seitsemän uusperheäitiä, jotka tapasivat toisiaan vertaisryhmässä kahden kuukauden ajan kerran viikossa. Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan tapaamisissa uusperheäidit jakoivat kokemuksiaan uusperheäitiydestä, pyrkivät parantamaan omaa jaksamistaan ja löytämään uusia voimavaroja erilaisten ohjattujen menetelmien avulla. Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan ohjauksessa käytettiin erilaisia toiminnallisia menetelmiä kuten terapeutista kirjoittamista, draamaa, verkostokarttaa, rooliluokittelua, uusperheen kehitysvaiheita, pehmoleluja, unelmakarttaa sekä dialogia. Tämän kehittämistyön tutkimusaineiston analyysissä käytettiin teoreettisena menetelmänä fenomenologista tutkimusmenetelmää, jota käytetään kokemusten subjektiivisten merkitysten tutkimisessa, mutta tavoitteena on kuitenkin yleisen kokemuksen kuvaaminen tietyssä tilanteessa.

Kehittämistyön pohjalta syntyi vertaisryhmätoiminnan malli uusperheäitien erilaisten tunteiden käsittelystä vertaisryhmätoiminnassa. Kehittämistyön tutkimuskysymysten avulla pyrittiin selvittämään miksi tunteiden käsittely auttaa uusperheäitiä voimaantumaan ja miten tunteiden käsittelyä uusperheäitien vertaisryhmätoiminnassa voidaan edelleen kehittää. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että myönteisten ja kielteisten tunteiden käsittely uusperheäitien vertaisryhmätoiminnassa vähentää uusperheäidin kokemaa tunneristiriitaa. Tunteiden käsittely vertaisryhmässä myös auttaa uusperheäitiä löytämään omat voimavaransa ja oman roolinsa uusperheen äitinä. Tutkimuksen tärkein tulos oli se, että uusperheäitiys vaatii uhrautumista. Uusperheäitien uhrautumisen tulkinnoissa toteutuivat myönteiset asiat kuten rakkaus, armeliaisuus, rohkeus ja hyvän kuvan antaminen. Kielteiset asiat uhrautumisessa olivat velvollisuus, mukautuminen, itsekkyyden rooli ja kompensatio. Uhrautumisen hyväksyminen osana inhimillistä elämää vaatii aikaa, tilaa ja käsittelyä, jota uusperheäitien vertaisryhmätoiminnassa voidaan tehdä yhdessä muiden uusperheäitien kanssa.

Asiasanat: uusperheäiti, vertaisryhmätoiminta, tunteet, tunneristiriita.

Laurea University of Applied Sciences
Local Unit
Programme

Abstract

Name(s)	Pöllönen, Sirpa
Title of the Thesis	Close custody or loving stepmother? Development of emotional processing in stepmothers the peer group.
Year	2013
Pages	56

Purpose of this development is to create a peer group stepmother model that allows stepmothers can to activate their own resources, and to find new ways of empowerment in their own lives, as well as to deal with mixed feelings. Of this development was the subject of seven stepmothers, who met each other in peer group for two months. They seek to improve their physical fitness, and to find new resources of various controlled methods. The methods used for therapeutic writing, drama, the network map, the role of the classification, stepfamily stages development, soft toys, the dream of the map, as well as dialogue.

Development on the basis of the model where stepmothers different emotions handling the peer group. The research questions south to identify why the emotional processing helps stepmother empowering emotions and how the processing helps stepmothers peer group can be developed. Base on the results it can be concluded that the positive and negative emotional processing stepmothers peer group stepmother reduce the perceived sense of contradiction. In addition, it will help stepmothers to find their own resources and their own role as a mother stepfamily. The main result of thy study is that the stepmother requires sacrifice. Approval as part of the sacrifice of human life requires time, space and processing, which stepmother peer group can be done in conjunction with other stepmothers.

Keywords: stepmother, peer group, the emotions, the feeling of conflict.

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet.....	7
2.1	Uusperheäitien vertaisryhmä	9
2.2	Vertaisryhmätoiminta	13
2.3	Vertaisryhmänohjaaja	14
2.4	Tunteet	14
2.5	Tunnetustiiriita	15
2.6	Voimaantuminen - empowerment.....	17
3	Dialogi uusperheäitien vertaisryhmässä	18
4	Kehittämistyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	19
4.1	Miksi tunteiden käsittely auttaa uusperheäitiä voimaantumaan?	19
4.2	Miten tunteiden käsittelyä uusperheäitien vertaisryhmässä voidaan kehittää?.....	21
5	Tutkimusaineiston hankinta	21
5.1	Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan käynnistäminen	23
5.2	Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus	23
5.3	Vertaisryhmätoiminnan suunnittelun periaatteet	23
5.4	Vertaisryhmään kohdistuvat uusperheäitien odotukset	24
6	Uusperheäitien vertaisryhmän ryhmäyttäminen	25
6.1	Kirjoittaminen menetelmänä	26
6.1.1	Terapeuttinen kirjoittaminen	28
6.2	Suhteet ex-puolisoihin uusperheessä	28
6.2.1	Draama menetelmänä	29
6.3	Uusperheen verkostokartta.....	29
6.3.1	Verkostokartta menetelmänä	30
6.4	Uusperheäidin erilaiset roolit	30
6.4.1	Rooliluokittelu menetelmänä	30
6.5	Uusperheen kehitysvaiheet	31
6.5.1	Uusperheen kehitysvaiheet menetelmänä	31
6.6	Uusperheen rajat ja kasvatuskysymykset	32
6.6.1	Pehmolelun käyttö menetelmänä	32
6.7	Uusperheäidin omat voimavarat ja unelmat	33
6.7.1	Omat voimavarat ja unelmakartta menetelmänä	33
6.8	Uusperheäitien vertaisryhmän päätös	34
6.8.1	Isät mukana vertaisryhmän päätöksessä	34
7	Aineiston analysointi ja menetelmät.....	34
7.1	Positiiviset, neutraalit ja negatiiviset sanat ja tekstit	36
7.2	Kirjoitettujen sanojen analysointi	36
7.3	Sanojen muutos vertaistoiminnan aikana	37

7.4	Kirjoitettujen sanojen luokittelu	38
7.4.1	Ensimmäisen tapaamiskerran keskeiset käsitteet	38
7.4.2	Viidennen tapaamiskerran keskeiset käsitteet	38
7.4.3	Kahdeksannen tapaamiskerran keskeiset käsitteet	38
7.5	Tapaamiskertoja kuvaavat tunnelmat	39
7.5.1	Ensimmäinen tapaamiskerta - ristiriitainen hämmennys	39
7.5.2	Viides tapaamiskerta - vastuullinen toiveikkaus	39
7.5.3	Kahdeksas tapaamiskerta - vahva sitoutuminen	40
7.6	Uusperheäitien vertaisryhmän palautteiden analysointi	40
8	Tutkimuksen tulokset	42
8.1	Uhrautuminen	43
8.2	Tunteiden käsittelyn merkitys uusperheäitien voimaantumisessa	45
8.3	Tunteiden käsittelyn kehittäminen vertaisryhmätoiminnassa	46
9	Pohdinta	46
9.1	Omat kokemukset suhteessa kehittämistyöhön	47
9.2	Kehittämistyön vaikuttavuuden arviointi	48
9.3	Tutkimusetiikka	49
10	Kehittämissuunnitelma	49
10.1	Malli uusperheäitien vertaisryhmätoiminnasta 24 tapaamiskerran mukaan: ..	51
	Lähteet	52

1 Johdanto

Ajatus tämän kehittämistyön tekemiseen syntyi omien kokemusteni kautta. Minusta tuli 49-vuotiaana uusperheen äiti ja sain perheeseeni mieheni lisäksi 10-vuotiaat kaksoiset, tytön ja pojan. Omat lapseni, tytär ja poika, olivat silloin jo aikuisia. Kaksosemme täyttivät juuri 18 vuotta ja voin katsoa uusperheäidin rooliani jo vähän kauempaa, mikä helpottaa tämän aiheen käsittelyä. Yhä edelleen monet kokemukseni saavat minut kyyneliin vuoroin ilosta, surusta ja raivosta sekä joskus harvoin jo kiittolisuudestakin. Äitiys on ikuista, myös uusperheäitiys. Sitä ei voi unohtaa eikä sitä voi paeta, mutta sitä voi käsitellä erilaisten roolien ja menetelmien kautta.

Uusperheäitinä olen kokenut monia hyvinkin ristiriitaisia tunteita kuten vaikeus rakastaa mieheni lapsia, ulkopuolisuuden tunne omassa kodissani ja perheessäni, yksinäisyys ja suhteeni lapsiin huoltajana ja kasvattajana. Olen koulutukseltani lasten- ja nuorten kasvatukseen suuntautunut sosionomi ja olen suorittanut vuonna 2005 ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon, päihde- ja mielenterveystyöhön erikoistuen. Koulutukseni on auttanut minua tässä tilanteessa hankkimaan tietoa ja käsittelemään asioita sekä ymmärtämään esiin tulleita ristiriitoja. Tunnepuolen käsittelyyn olen hakenut ulkopuolista apua perheneuvolasta ja terapeutin kirjoittamisen kurssilta. Näiden kokemusteni kautta syntyi ajatus kehittää uusperheäitien tunteiden käsittelyä vertaisryhmässä.

Tämän kehittämistyön aineisto on kerätty vertaisryhmässä, joka kokoontui Ensi- ja turvoktien liiton tiloissa, Helsingissä helmi-maaliskuussa 2012. Osallistuin tämän vertaisryhmän suunnitteluun ja olin mukana vertaisryhmän toisena vertaisohjaajana. Toinen vertaisohjaaja on myös uusperheäiti ja koulutukseltaan hän on sairaanhoitaja-terveydenhoitaja AMK. Omat opinnäytetyömme olemme tehneet saman vertaisryhmän toiminnasta, mutta meillä on erilaiset tutkimusnäkökulmat ja tutkimuskysymykset sekä erilaiset kehittämistavoitteet työllemme. Oman tutkimusnäkökulmani tärkein asia on uusperheäiti ja hänen tunteensa, toinen tutkija kohdistaa oman tutkimusnäkökulmansa enemmän yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja niihin syihin, miksi uusperheäiti hakeutuu vertaisryhmään. Opinnäytetyömme varmasti tukevat toisiaan ja luovat uutta, tärkeää tietoa uusperheäitiydestä.

2 Teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet

Tämä kehittämistyö on käynnistynyt tarpeesta selvittää uusperheäitien jaksamista ja heidän kokemuksiaan omista rooleistaan ja tehtävistään uusperheen arjessa. Tämän kehittämistyön avulla pyritään selvittämään uusperheäitien tunteiden käsittelyn merkitystä vertaisryhmätoiminnassa ja uusperheäitien omien voimavarojen löytämisessä. Suomessa uusperhetutkimusta on tehty vasta muutamia. Tämän kehittämistyön taustatiedon hankinnassa on käytetty Suo-

messa tehtyjä uusperhettä ja uusperheäidin asemaa koskevia tutkimuksia. Uusperhetutkimus on Suomessa vielä hyvin vähäistä ja uusperhetutkimuksia on tehty vasta muutamia, toteavat myös Holmberg ja Silmäri-Salo, Turun yliopiston kasvatustieteen laitoksen Pro gradu-tutkimuksessaan, *Uusperheiden lasten sosioemotionaalinen käyttäytyminen ja vanhemmuus äitien arvioimina*. (Holmberg & Silmäri-Salo 2006: 8.)

Uusperheen äiti ja alan asiantuntija, Päivi Sutinen on tutkinut uusperheen äitejä ja heidän asemassaan kokemaansa ristiriitaa eli myyttejä ja väärinkäsityksiä. Tutkimuksensa *Ulkopuolisena omassa perheessä*, Sutinen on toteuttanut diskurssianalyysin avulla ja hänen tutkimusaineistonsa perustuu yhdeksän uusperheäidin puheeseen. (Sutinen 2001.) Väitöskirjassaan *Vanhempana ja aikuisena uusperheessä*, Sutinen kuvaa puheen ja kielen merkitystä uusperheen todellisuuden rakentamisessa. Tutkimus perustuu ajatukseen, että isä- ja äitipuolet puhuesaan itsestään ja roolistaan uusperheessä ovat puheellaan rakentamassa sosiaalista todellisuutta. (Sutinen 2005:11.)

Mari Broberg on tutkinut uusperheen voimavaroja ja lasten hyvinvointia. Väestöliiton julkaisemassa tutkimuksessaan Broberg kuvaa uusperheen ihmissuhdeverkoston kautta tulevia voimavaroja ja niiden toimivuutta uusperheäitien näkökulmasta. (Broberg 2010:130.) Tutkimuksessaan Broberg tyypitteli uusperheet perheen ihmissuhdeverkoston näkökulmasta kolmeen ryhmään sen mukaan, miten suhteet perheessä muodostuivat. Nämä ryhmät ovat ydinperhe, monia suhteita arvostava suurperhe sekä vahvan parisuhteen malli. Monia suhteita arvostava suurperhe osoittautui Brobergin tutkimuksessa yleisemmäksi uusperhetyyppiksi. Brobergin mukaan uusperhe ei ole riski lapsen hyvinvoinnille, mutta se saattaa muuttaa perheen voimavaroja ja sitä kautta heijastua lapsen hyvinvointiin. Uusperheen lasten hyvinvointia tuki Brobergin mukaan uusperheen toimiva ihmissuhdeverkosto. (Broberg 2010:6.)

Minna Murtorinne-Lahtisen väitöskirjatutkimus *Äitipuolen identiteetin rakentaminen uusperheessä* kuvaa sitä, miten äitipuolet törmäävät perhe-elämän karikoihin ja etsivät väylää eteenpäin. Väitöskirjatutkimus perustuu 58 naisen tarinaan. (Murtorinne-Lahtinen 2011:65.) Murtorinne-Lahtisen tutkimusaineiston äidit olivat eri-ikäisiä, biologisten lasten äitejä tai lapsettomia äitipuolia, jotka elivät puolisonsa kanssa avo- tai avioliitossa. (Murtorinne-Lahtinen 2011:185.) Tutkimuksessaan Murtorinne-Lahtinen analysoi äitipuolten kertomuksia ja niiden perusteella syntyi kolme identiteettityyppiä, satelliittiäidin rajoittama identiteettityyppi, äitipuolikeskeinen identiteetti ja tiimivanhemmuuden identiteettityyppi. (Murtorinne-Lahtinen 2011:187.)

Susanna Fagerlund-Jalokinos on tutkinut uusperheen vanhemmuuden voimavaroja ja hänen tutkimuksensa kautta vanhemmuuden voimavaroina tuli esille uusperheiden yhteinen tekeminen, lasten hyvinvointi, uusperheen toimivuus ja uusperheen jäsenten yhteenkuuluvuus, hyvä

suhde ei-biologiseen tai biologiseen lapseen, tuen saaminen vanhemmuuteen sekä etävanhemmilta että puolisolta. Fagerlund-Jalokinos toteaa, että suurin osa voimavaroista on sellaisia, joihin vanhemmat voivat itse vaikuttaa lisäävästi. Lisäksi voimavaroja vahvistivat henkilökohtaiset positiiviset ominaisuudet, oma itsenäisyys, realistinen asennoituminen uusperhe-elämään, tieto uusperhe-elämästä, hyvät aineelliset voimavarat ja läheisten ihmisten tuki. Vanhemmuuden voimavaroja kuormittavissa tekijöissä oli paljon sellaisia, joihin ydinperheet eivät törmää, näin ollen uusperheiden erityisyys korostui. (Fagerlund-Jalokinos 2012:60.)

2.1 Uusperheäitien vertaisryhmä

Tämän kehittämistyön uusperheäitien vertaisryhmä tarkoittaa seitsemää uusperheäitiä, jotka tapasivat toisiaan ryhmässä kahden kuukauden ajan ja keskustelevat. Vertaisryhmään osallistumalla, jakamalla kokemuksiaan ja tunteitaan toisten uusperheäitien kanssa, he pyrkivät parantamaan omaa jaksamistaan ja löytämään uusia voimavaroja erilaisten ohjattujen menetelmien avulla.

Uusperhe on perhe, johon kuuluu uuden parisuhteen osapuolten lisäksi joko isän, äidin tai molempien uusperheen vanhempien alaikäisiä lapsia entisestä liitosta sekä mahdollisesti myös uusperheen muodostaneen parin yhteisiä lapsia. Uusperheäiti tarkoittaa tässä kehittämistyössä naista, joka on uusperheen perustamisen kautta tullut uusperheen äidin paikalle, hän on joko ottanut tai saanut uusperheäidin tehtävän ja roolin. Omat kokemukseni ja keskustelut useiden uusperheäitien kanssa eri tilanteissa, vahvistavat käsitystäni siitä, että uusperheäiti itse nimeää itsensä ja ottaa oman roolinsa. Roolin valinta vaikuttaa vahvasti uusperheäidin sitoutumiseen ja merkittävää on myös se, että minkälaisen roolin isä antaa puolisolleen uusperheessä. Uusperheäidin rooliin ei voi sitoutua, ellei sitä saa ja omista itselleen.

Minun oma uusperheäidin roolin otto tapahtui hämmäntävän kokemuksen kautta. Olin tavannut mieheni 10-vuotiaat kaksoiset ensimmäisen kerran jo puoli vuotta ennen tuota hämmäntävää kokemustani. Muutettuaan luoksemme asumaan, lapset alkoivat kutsua minua äidiksi. Olin asiasta melko yllättynyt, sillä heillä oli koko ajan yhteys omaan, biologiseen äitiinsä. Keskustelimme asiasta yhdessä mieheni ja lastemme kanssa. Kerroin, että minusta olisi parempi, että he kutsuisivat minua omalla etunimelläni, koska en halunnut olla millään tavalla kilpailija heidän omalle äidilleen. Uusperheäitinä sain mieheltäni uudessa tehtävässäni heti selkeän roolin. Hän kertoi lapsille, että hän antaa minulle täyden kasvatusvastuun ja että hän edellyttää lasten myös tottelevan minua ja käyttäytyvän hyvin. Lapset siis kutsuivat minua etunimelläni, mutta minä itse halusin selkeyttää itselleni omaa rooliani ja tehtäväni uusperheäitinä. Kirjoitin paperille eri versioita nimistä, joita voisin itse käyttää itsestäni tässä uudessa elämäntilanteessa. Kirjoitin paperille uusperheäiti ja uusperheen äiti. Mitä eroa näissä kahdessa roolia kuvaavassa nimessä on? Olenko siis uusperheäiti vai uusperheen äiti? Näin kirjoitettuna

nimiroolit kuvaavat sitä, miten olen sitoutunut uusperheeseen. Valitsin itselleni nimen uusperheäiti, koska se yhteen kirjoitettuna kuvaa paremmin sitoutumistani uusperheeseen. Halusin sitoutua ja olla täysillä mukana lasten ja uusperheen arjessa ottaen myös selkeästi vastuuta. Oman roolini ja asemani kannalta tämä pohdinta oli hyvin tarpeellinen. Se antoi minulle selkeän paikan ja tehtävän uusperheessämme. Uusperheäidin roolin ja paikan ottaminen tai saaminen ei kuitenkaan voi tapahtua ilman isän vaikutusta ja valtaa. Uusperhevanhempien tärkein tehtävä on heti uusperheen perustamisen alussa, käydä yhdessä avoin keskustelu ja sopia roolit, vastuut ja velvollisuudet uusperheen arjessa ja elämässä. Nämä asiat tulee myös kertoa uusperheen lapsille, heidän ikänsä ja käsityskykynsä huomioiden. Tämä parantaa lasten sopeutumista uusperheeseen ja selkeyttää heille uusperheen tilannetta, kun he tietävät kuka tekee mitäkin ja kuka vastaa mistäkin uusperheessä.

Uusperheäitien vertaisryhmässä keskusteltiin paljon uusperheäidin roolista ja sen toimivuudesta. Keskusteluissa tuli esille hyvinkin erilaisia rooleja, joissa uusperheäiti toimii. Jotkut äideistä kertoivat pitäneensä uusperheen kesken perhekokouksia, joissa sovittiin tehtävistä ja vastuista. Kaikki uusperheäidit eivät kuitenkaan olleet ehtineet pohtia rooliaan tai asemaansa uusperheäitinä, sillä uusperheen muodostuminen oli tapahtunut niin nopeasti. He kertoivat, että roolit ja pohdinnat tulivat pintaan vasta kuukausien kuluttua ja ilmenivät usein voimattomuutena ja väsymyksenä. Äitien väsymystä tutkinut Eeva Jokinen pohtii väitöskirjassaan *Väsynyt äiti*, että mikä äitiä väsyttää. Jokisen mukaan väsyminen on ruumiillinen kokemus ja se yhdistää biologisen, yhteiskunnallisen, kielellisen ja psyykkisen. Jokisen mukaan väsyminen jakaantuu kahteen asiaan, ensinnäkin siihen mikä on väsymisen takana ja toiseksi siihen, mikä on väsymispuheen merkitys. (Jokinen 1996:41.)

Uusperheäitien vertaisryhmän alussa käyty keskustelu äitien kokemasta uupumuksesta ja väsymyksestä käynnisti vertaistoiminnan ja antoi ryhmän jäsenille yhteisen kokemuksen. Siitä oli hyvä jatkaa jakamalla myös muita tunteita ja kokemuksia. Muutamat vertaisryhmän uusperheäideistä kertoivat kirjoittaneensa tunteitaan ja kokemuksiaan päiväkirjaan. He uskoivat sen auttaneen heitä jaksamaan paremmin uupumisen hetkellä. Väitöskirjatutkimuksessaan myös Jokinen analysoi väsyneiden äitien kirjoituksia ja pääättelee, että äidit, jotka tuntevat väsymystä ja kirjoittavat siitä, kokevat itsensä yksinäisiksi. (Jokinen 1996:42.)

Uusperheäitien vertaisryhmän ensimmäisessä tapaamisessa käyty keskustelu uupumuksesta ja väsymyksestä auttoi äitejä käsittelemään omaa tilannettaan. He saivat ohjeet kotona kirjoittamiseen ja pienen vihkon, joka oli tarkoitettu vain heidän omaan käyttöönsä. Lisäksi vertaisryhmässä sanojen kirjoittamisen avulla pyrittiin avaamaan heidän kokemuksiaan ja tunteitaan edelleen. Myös äitien väsymystä tutkinut Jokinen pitää oman analyysinsä tärkeimpänä tuloksena sitä, että väsymispuhe ja väsymiskirjoitus ovat äideille erittäin tärkeitä. Jokisen mukaan väsymispuhe auttaa puhujaa löytämään muita tuntemuksia. (Jokinen 1996: 42.)

Uusperheäitien kokemaa väsymystä voidaan selittää perinteisellä perhemallilla, jossa äidit ottavat enemmän vastuuta arjen pyörittämisestä. Uusperheen voimavaroja ja lasten hyvinvointia tutkinut Broberg on valinnut äidit tutkimuskohteekseen, koska hänen mukaansa äidit kantavat edelleen päävastuun perheen arjesta. (Broberg 2010:13.) Perheessä naiset huoltavat ja hoitavat, mutta miehet vain hoitavat. Jokisen mukaan lasten hoitaminen eriytyy sukupuolen mukaan hoitamiseksi ja huoltamiseksi. Naiset huolehtivat siitä, että kotona on lapsille ruokaa, puhtaita vaatteita ja että lasten päivittäiset aikataulut toimivat. Miehet kuitenkin leikkivät lasten kanssa, ulkoilevat ja huolehtivat lasten harrastuksista yhtä paljon kuin naisetkin. (Jokinen 2005:46.) Päävastuu perheen arjesta on naisten, äitien ja myös uusperheäitien vastuulla. Uusperheäiti on usein lapsipuolensa lähihuoltaja, ilman virallista asemaa, oikeutta ja valtaa, mutta vastaa kuitenkin lapsen hyvinvoinnista ja arjen sujumisesta.

Lähihuoltajalla tarkoitetaan tässä kehittämistyössä uusperheen toista aikuista. Hän on uusperheen sosiaalinen vanhempi ja uusperheen isä- tai äitipuoli. Hän toimii uusperheen arjessa puolisonsa lasten huolenpito, hoito- ja kasvatustyössä toisena huoltajana. Lähihuoltaja ei ole virallinen termi, mutta monissa Suomen kunnissa on esimerkiksi päivähoiton ja koulun erilaisissa lomakkeissa käytössä tämä termi, lähihuoltaja tai toinen lähihuoltaja. Tällä termillä tarkoitetaan toista lapsen arjessa toimivaa huoltajaa.

Uusperheäitien toimintaa uusperheen arjessa voidaan kuvata myös vastuurationaalisuutena. Vastuurationaalisuutta toteuttava ihminen luopuu omista yksilöllisistä toiveistaan ja tarpeistaan sekä asettaa muiden valinnat etusijalle. Omat tarpeensa hän tyydyttää jäljelle jäävien mahdollisuuksien mukaan ja tekee ratkaisunsa usein muiden asettamien ehtojen perusteella. Uusperheäidin on ehkä vaikea erottaa omia tarpeitaan muiden tarpeista ja hän saattaa samaistua uusperheen lapseen kokemalla identiteettiyhteyttä. Vastuurationaalisuudessa tapahtuva samaistuminen muihin ihmisiin on identiteettiyhteyttä ja ideaalityyppi siitä on äidin ja lapsen suhde, vaikka vastuurationaalisuus liittyy myös muihin vuorovaikutussuhteisiin, ei pelkästään lasten hoitoon. (Nätkin 1986:156-157.)

Vastuurationaalisuus on toimintaperiaate ja kyky, jota tarvitaan erityisesti ihmissuhteiden ylläpidossa. Vastuurationaalisuus yhdistää sosiaalisen elämän eri puolet, raja työn ja muun sosiaalisen vuorovaikutuksen välillä hämärtyy. Vastuurationaalisuus sisältää tunteen työn mielekkyydestä, oikeutuksesta ja moraalisisista velvoitteista. (Nätkin 1986:156-157.) Uusperheäiti voi kokea roolinsa uusperheessä toisaalta äitinä ja äidin velvollisuuksina, mutta toisaalta myös työnä ja työtehtävinä. Näin hän kokee tunteen työn mielekkyydestä, oikeutuksesta ja moraalisisista velvoitteista uusperheen äitinä, mutta samalla hän kuitenkin luopuu omista tarpeistaan ja toiveistaan. Tämä aiheuttaa uusperheäidille ristiriitaisia tunteita ja uupumusta.

Ajatus uusperheäitien vertaistoiminnasta syntyi omien kokemusteni kautta, kun uusperheäitinä tunsin, että minulla ei ole ketään kenelle voisin puhua uusperheäitiydestäni. Toivoin, että löytäisin muita uusperheäitejä ja saisin keskustella heidän kanssaan. Opiskeluni kautta tutustuin toiseen uusperheäitiin ja keskustelimme usein omista kokemuksistamme. Totesimme yhdessä, että uusperheäidin on vaikea puhua omasta tilanteestaan omalle lähipiirilleen ja sukulaisilleen. Siitä syntyi ajatuksemme uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan käynnistämisestä ja myös idea tehdä opintoihin liittyvä kehittämistyö uusperheäitien vertaisryhmätoiminnasta.

Olimme yhteydessä Suomen Uusperheellisten liittoon, josta saimme tietoja uusperhetutkimuksista, uusperheitä koskevista kursseista, leireistä ja koulutuksista. Suomen uusperheellisten liitto järjestää myös ammattilaisille tarkoitettuja koulutuksia ja uusperheneuvojakoulutusta. Uusperheneuvojakoulutus antaa pätevyyden vuoden 2013 alusta alkaen myös perheneuvojan tehtäviin. (www.supli.fi 08.01.2013.) Saimme Suplista lainaksi uusparien parisuhdekursien vertaisohjaajien käyttöön tarkoitetun ohjaajan kansion. Siitä saimme tärkeää pohjamateriaalia uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan suunnitteluun. Saadaksemme tilat uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan käyttöön Suplin kautta, he edellyttivät, että käymme parisuhdekurssin. Me molemmat, vertaisryhmänohjaajat osallistuimme, aviomiestemme kanssa, viikonlopun kestävään kurssiin tammikuun lopulla 2012. Tuolta kurssilta saimme paljon ideoita myös uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan käynnistämiseen.

Käytännön ohjeiden lisäksi alkoi mielessäni pyöriä paljon ajatuksia ja kysymyksiä liittyen uusperheäidin asemaan. Erityisesti pohdin sitä, että kun Supli painottaa voimakkaasti uusperheen onnistumisessa parisuhteen merkitystä, niin voiko vahva ja hyvä uusperheen parisuhde kantaa myös uusperheäitiä vaikeissa tilanteissa. Parisuhde perustuu kahden aikuisen ihmisen suhteeseen, mutta kuitenkin molemmat ovat yksilöitä, joilla on omat tunteet ja kokemukset. Uusperheäitiys on vain naisen kokemus, eikä sitä voi jakaa miehen kanssa parisuhteessa. Tämä pohdinta vahvisti käsitystäni siitä, että uusperheäitien vertaisryhmätoiminta ja sen kehittämisen ovat todella tärkeitä asioita.

Uusparien parisuhdekurssien vertaisohjaajien käyttöön tarkoitetusta ohjaajan kansiosta saimme hyvää pohjamateriaalia uusperheäitien vertaisryhmätoimintaan ja erilaisten tapaamiskertojen sisällön suunnitteluun. Parisuhdekurssien tapaamiskertojen sisällöistä otimme käyttöömmme uusperheen verkoston, uusperheen kehitysvaiheet ja suhteet ex-puolisoon. Vertaisryhmätoiminta sinänsä oli meille molemmille tuttua jo aikaisemmista koulutuksistamme ja työkokemuksistamme sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina. Vertaisryhmätoimintaa on sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla hyvin erilaisissa toimintaympäristöissä. Vertaisryhmän käynnistäminen ja alkuun saattaminen on usein ammattilaisen työtehtävä, kuten myös ryhmän jäsenten yhteen saattaminen ja tarvittavien tilojen järjestäminen tapaamisille.

2.2 Vertaisryhmätoiminta

Vertaisryhmätoiminta on ryhmän jäsenten keskinäistä toistensa tukemista ja omien kokemusten jakamista vertaisten kanssa. Vertaisryhmänjäsenet ovat samanlaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, jotka keskustelevat ja tapaavat toisiaan tai toimivat yhdessä. Vertaisuuden kokeminen edellyttää jotakin yhdistävää tekijää osallistujien kesken. Vertaisryhmän jäsenet jakavat omaa kokemustaan ja tulevat osalliseksi myös toisten jakamista kokemuksista ja tunteista. Näin he kokevat kuuluvansa ryhmään. Osallisuuden kokemuksen merkitys ja tunne siitä, että kuuluu joukkoon lisää hyvinvointia. (www.uudenmaanpiiri.mll.fi 24.05.2012.)

Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnassa vertaisuus perustuu uusperheäitiyteen ja siihen liittyviin kokemuksiin, erilaisiin rooleihin ja tunteisiin. Näiden kokemusten, erilaisten roolien ja tunteiden jakaminen ja käsittely ryhmässä antaa uusperheäidille mahdollisuuden katsoa omaa elämäntilannettaan uusin silmin, uudesta näkökulmasta ja uudella asenteella. Perusajatus vertaisryhmätoiminnassa on, että ihmisen omat voimavarat saadaan käyttöön vertaisryhmätoiminnan avulla. Vertaisryhmään osallistuminen on jokaisen oma, henkilökohtainen päätös. Kun ihminen tunnistaa elämäänsä kuormittavan asian, hän haluaa siihen muutosta ja alkaa etsiä ulospääsyä tilanteeseensa ja hakeutuu vertaisryhmään. Vertaisryhmätoiminta perustuu ajatukseen, että vain ihmisen omilla oivalluksilla on muutosvoimaa. Vertaisryhmään ei voi mennä millään lähetteellä, vaan se on aina ihmisen oma, aktiivinen valinta. (www.versova.fi 24.05.2012.) Mannerheimin Lastensuojelu Liiton vertaisryhmätoiminnan periaatteiden mukaan vertaisryhmätoiminta perustuu avoimuuteen, tasa-arvoisuuteen, osallistujien keskinäiseen kunnioitukseen, jakamiseen ja vastuunottoon. (www.uudenmaanpiiri.mll.fi 24.05.2012.)

Vertaisryhmätoiminnan avulla voidaan löytää uusia ihmissuhteita ja ystäviä, jotka auttavat jaksamaan vaikeissa ja haastavissa elämäntilanteissa sekä ennaltaehkäisevät yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys ry on kehittänyt vapaaehtois- ja vertaisryhmätoimintaa ja yhdistyksen nettisivuilla määritellään vertaisryhmätoiminnan olevan vapaaehtoisesti tai organisoidusti järjestäytynyttä keskinäistä apua ja tukea, jossa samassa elämäntilanteessa olevat tai samankaltaisia elämäntilanteita kokeneet ihmiset pyrkivät yhdessä etsimään tukea tai selvittämään ja ratkaisemaan elämäntilannettaan. Vaikka vertaisryhmät usein ovatkin ongelmanratkaisuryhmiä, ryhmät voivat olla myös yhdessäolo- ja aktiiviteettiryhmiä, joiden merkitys on uusien yhteyksien syntymisessä ja eristäytymisen vähenemisessä. (www.versova.fi 24.05.2012.) Vertaisryhmissä mahdollistuu vastavuoroiset ihmissuhteet, jotka ovat kaikille tärkeitä. Raja auttajan ja autettavan välillä häilyy ja auttaminen on vastavuoroista. (Mehtälä 2012:7.)

2.3 Vertaisryhmänohjaaja

Usein vertaisryhmätoiminta käynnistyy jonkun ammattilaisen ohjauksessa, jos hän ei ole itse vertainen suhteessa ryhmän jäseniin, hän vetäytyy alussa jo pois ryhmästä. Vertaisryhmänohjaaja on vertainen, tasavertainen ryhmänsä jäsenten kanssa, siitä huolimatta, että hänellä on ryhmän toiminnan kannalta erityinen asema ryhmässä. Vertaisryhmän ohjaaja ei ole kuitenkaan yksin ryhmän vastuullinen vetäjä, vaan jokainen ryhmän jäsen on osaltaan vastuussa vertaisryhmän toiminnasta. Jokainen vertaisryhmän jäsen määrittelee itse omat tavoitteensa ja hän voi saada kannustusta, tukea, apua sekä uusia toimintamalleja muilta vertaisryhmän jäseniltä. Vertaistuen ja yhteisöllisyyden merkitys vertaisryhmätoiminnassa pelkistyy hyvin seuraavassa lauseessa. Kukaan ei kannattele sinua, mutta kaikki kannattelevat toisiaan!

(www.versova.fi 24.05.2012.)

2.4 Tunteet

Tunteiden määrittelemine ei ole helppoa, koska tunteet ovat aina yksittäisen ihmisen subjektiivisia kokemuksia. Jokin tunne voi olla eri ihmisille sisällöltään hyvinkin erilainen. Kuten Liisa Keltinkangas-Järvinen kirjoittaa:

Niinkin itsestään selvältä tuntuva asia kuin tunne täytyy määritellä. Vaikka tunteet ovat kaikille tuttuja, ihmiset saattavat kuitenkin tarkoittaa niillä eri asioita. (Keltinkangas-Järvinen 2010:151.)

Tunteillamme on suuri merkitys, kun teemme elämäämme ja itseämme koskevia isoja ratkaisuja ja päätöksiä. Tunteet vaikuttavat meihin, vaikka yrittäisimme tehdä päätöksiä järjen ja todellisten tietojemme perusteella. Usein ajatellaan, että tunne on järjen vastakohta eikä tunteiden mukaan voisi elää ja arjen kielenkäytössä tunnetta pidetäänkin järjen ja rationaalisuuden vastakohtana. Tunteet sekoittavat ajattelua, vääristävät johtopäätöksiä ja haittaavat järkipäisiä ratkaisuja. (Keltinkangas-Järvinen 2010:151.)

Naisen päätös ryhtyä uusperheäidiksi, on varmasti vaikea, mutta todennäköisesti nainen poh-tii tätä ratkaisua paljon tunteidensa perusteella. Hän on rakastunut uuteen mieheensä, haluaa uskoa hyvään ja olla onnellinen miehensä kanssa. Hän haluaa sopeutua uusperheäidin vai-keaan ja haasteelliseen asemaan ja rooliin. Kokkosen mukaan tunteiden tärkeimmät tehtävät ovat laittaa arkiset touhumme henkilökohtaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeysjärjestykseen. Näin tunteet saavat meidät hakeutumaan hyvinvointimme kannalta tärkeiden asioiden äärel-le. Toisaalta taas tunteet varjelevat meitä, ne saavat meidät ottamaan etäisyyttä ja vältte-lemään asioita, jotka ovat meille jollain tavoin vahingollisia. (Kokkonen 2010:11.)

Rakkaus uuteen puolisoon antaa tulevalle uusperheäidille uskoa omiin kykyihinsä ja voimiinsa hänen ryhtyessään uusperheen äidiksi. Rakkauden tunteen kautta uusperheäiti näkee itsensä ja uusperheensä tulevaisuuden hyvin positiivisena. Näiden tunteiden avulla uusperheäiti tekee oman ratkaisunsa ryhtyä miehensä lasten uusperheäidiksi. Tunteita on yritetty määritellä monin eri tavoin, sanoin ja kaavioin. Erilaiset kaaviotkaan eivät kuitenkaan ole selventäneet ajattelua siitä, mitä tunteet ovat. Mitä enemmän tunteita yritetään mallintaa ja erottaa omaksi persoonallisuuden sektoriksi, sitä sotkuisempi on kuva ihmisestä. Tunteet eivät muodosta persoonallisuuden osa-aluetta, vaan ihminen elää, kokee ja havaitsee tunteiden kautta. Tunteet eivät ole erillisiä kokemuksia järkiperaisten ratkaisujen takana tai ohessa, vaan ne herättävät ihmisen käyttäytymisen ja määräävät hänen ratkaisunsa. Tunteiden tärkein tehtävä on toimia käyttäytymisen motiivina. (Keltinkangas-Järvinen 2010:152.)

Ensimmäisten tunneristiriitojen ilmestyessä uusperheäidin elämään, hän saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi omassa perheessään. Tunne siitä, että haluaisi jättää kaiken ja luovuttaa on monelle uusperheäidille tuttua. Toisaalta uusperheäiti ei kuitenkaan halua luovuttaa, sillä hän rakastaa miestänsä ja halu onnistua on suuri, koska monella uusperheäidillä on takanaan jo yksi eroon päättynyt suhde. Kokemus omien tunteiden jatkuvasta ristiriidasta on uuvuttava ja väsyttävä, eikä uusperheäiti voi tehdä ratkaisua kuuntelemalla omia tunteitaan, jotka kuitenkin pyrkivät ohjaamaan uusperheäidin omaa, henkilökohtaista elämää hyvään suuntaan. Myös Ojasen mukaan tunteet antavat palautetta siitä, mikä yksilölle milläkin hetkellä on tapahtumassa ja mikä on hyvän elämän kannalta mielekkyyden ja elämän tarkoituksen kokemus. (Ojanen 2007:38).

2.5 Tunneristiriita

Tunneristiriita tarkoittaa tässä kehittämistyössä uusperheitien kokemaa oman mielensä sisäistä järjen ja tunteiden ristiriitaa. Tämä ristiriitaa ilmenee uusperheäidin kokemana voimattomuutena, yksinäisyytenä, väsymyksenä, ulkopuolisuutena omassa kodissaan ja perheessään. Uusperhe perustuu ensisijaisesti parisuhteeseen, puolison lapset ja aikaisempi elämä tulevat mukaan ikään kuin ylimääräisenä lisänä. Parisuhteen ja uusperheen yhteensovittaminen on haaste. Uusperheitien kokema tunneristiriita perustuu paljon juuri tähän haasteeseen, jossa uusi puoliso tuo mukanaan kokonaisen uusperheen. Uusperheitien kokemaan vahvaan tunneristiriitaan voidaan pitää yhtenä syynä sitä, että kun edellinen parisuhde on päätynyt eroon ja epäonnistumiseen, odotukset ovat suuret. Epäonnistumisen riski tuntuu pelottavalta. Parisuhteen päättyminen koetaan yleensä suurena pettymyksenä omaan itseensä ja myös kumppaniin. (Cacciatore, Heinonen, Juvakka, Oulasmaa 2006:31.)

Uusperheen perustamiseen liittyvät odotukset voivat olla melko suuret ja pettymys sitäkin suurempi, kun huomataan, että uusperheen arki eroaa monella tavoin ydinperheen arjesta.

Vanhempien roolit uusperheessä ovat haasteelliset ja ne saattavat aiheuttaa ristiriitaisia tunteita ja odotuksia uusperheessä. Myös Sutinen kuvaa vanhemman ja aikuisen aseman uusperheessä olevan hyvin monimuotoinen, kuvitelmat perheestä ja sen yksityisyydestä eivät toteudu ja lisäksi uusperheen perhe-elämään kuuluvat myös entiset puoliset. Koti ei ole enää yksityistä aluetta, vaan eletään kuin akvaariossa. (Sutinen 2005:158.)

Tässä kehittämistyössä uusperheäidit kuvaavat parisuhdettaan hyvin myönteisesti ja pitävät sitä parempana kuin edellinen suhteensa. Kolme äitiä kuvaa suhdettaan myös hyvin ristiriitaiseksi ja yksi äiti jopa negatiiviseksi. Sanat, joilla uusperheäidit suhdettaan ilmaisevat ovat: turvallinen, arkinen, tasapuolinen - joskus tylsä, harvoin romanttinen, usein nauravainen. Tunneristiriita tulee esille uusperheäitien kirjoittamissa kuvauksissa:

Siis miehen kanssa? Asutaan yhdessä. Yhteistä aikaa ei juuri ole.

Parisuhde on hyvällä pohjalla, mutta joka toinen viikko on vaikea, kun lapset asuvat meillä.

Parisuhteen vahvuuksina uusperheäidit pitivät yhteistä arvomaailmaa puolisonsa kanssa, yhteisiä kiinnostuksen kohteita ja harrastuksia. Sitoutuminen oli uusperheäitien mielestä sitä, että kaikista asioista voidaan puhua ja että saa tukea, turvaa ja voi uskoa yhteiseen tulevaisuuteen puolisonsa kanssa. Intohimoinen ja toimiva seksuaalisuus oli uusperheäitien mielestä tärkeä voimavara suhteessa.

Pidämme toisiamme viehättävinä ja haluttavina.

Eniten ristiriitaa uusperheäitien parisuhteissa aiheuttivat lasten kasvatuskysymykset, ajan- ja rahankäyttö, tiedonkulku sekä uusperheäidin rooli. Vertaisryhmässä uusperheäidit kuvasivat oman roolinsa muuttumista usein uusperheen lasten läsnäolon mukaan. Uusperheäidin roolin jatkuva muuttuminen koettiin haasteelliseksi ja ristiriitaiseksi.

Kun lapset tulevat, parisuhde häviää. Rooli muuttuu ns. kodinhoitajaksi.

Omaa tunneristiriitaa ja sen vaikutuksia omaan toimintaansa kuvaa eräs äiti:

Unelmoin toisinaan omasta asunnosta (tilasta, vallasta?) ja se unelma saattaa rajoittaa kykyäni olla läsnä uusperheessä.

Ihmisen kokemat perustunteet ovat ilo, suru, pelko, viha ja rakkaus. Ihminen on iloinen tai surullinen, pelkää, vihaa tai rakastaa. Yhtä aikaa ei voi kokea kahta hyvin erilaista, ristiriitais-

ta tunnetta. Suurin osa tutkijoista on myös sitä mieltä, että erilliset tunnereaktiot ovat toisistaan riippumattomia niin, että samaan aikaan ihminen ei voi kokea vihaa ja iloa eli mielihyvää. (Nummenmaa 2010:33.)

Perustunteet ja niiden tehtävät toiminnan ohjauksessa ovat Nummenmaan mukaan:

Mielihyvä - auttaa elimistöä palautumaan stressitilasta.

Pelko - auttaa pakenemaan haitallisia tilanteita ja välttämään niitä etukäteen.

Inho - asioita, jotka ovat voimakkaasti ristiriidassa oman moraalikäsityksen kanssa.

Suru - vähentää toimintavalmiutta, hidastaa tiedonkäsittelyä ja motorista toimintaa.

Viha - nostaa toimintavalmiutta ja parantaa voimia itsen ja läheisten suojeluun.

Hämmästyks - keskeyttää toiminnan ja suuntaa toimintaa yllättävän tilanteen mukaan.

(Nummenmaa 2010:35).

Perustunteet vaikuttavat ihmisen omaa toimintaa ohjaten ja samalla ne luovat erilaisia mielialoja kuten esimerkiksi tyytyväisyys, onnellisuus, iloisuus, masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Jokainen ihminen kokee tunteet hyvin yksilöllisesti ja henkilökohtaisesti. Perustunteet eivät riitä kuvaamaan ihmisen subjektiivista tunnemaailmaa, vaan siihen vaikuttaa kulttuuri, jonka kautta opitaan ilmaisemaan ja kokemaan sosiaalisia tunteita, joita ovat noloistuminen, häpeä, ujostuminen, ylpeys, kateus ja halveksunta. (Nummenmaa 2010:36.)

Tunteet vaikuttavat ihmisen käytökseen ja olemukseen hyvin monin tavoin, joista ihminen ei itsekään ole aina tietoinen. Perusluonteeltaan tunteet ovat sosiaalisia reaktioita, jotka ovat havaittavissa ulospäin näkyvinä ja kuuluvina käyttäytymisen muutoksina, tunteiden ilmauksina. (Nummenmaa 2010:76.) Kokkonen kirjoittaa tunteiden säätelyn pyrkivän huolehtimaan ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja toimintakyvystä niin, että ihmisen tunne-elämä säilyy joustavana ja avoimena. (Kokkonen 2010:22.)

2.6 Voimaantuminen - empowerment

Voimaantumisenella tarkoitetaan tässä kehittämistyössä kaikkia niitä keinoja ja menetelmiä, joiden avulla uusperheitien vertaisryhmässä yhdessä toimimalla aktivoidaan omat voimavarat käyttöön ja löydetään uusia voimavaroja jaksamisen parantamiseen. Suomen kielessä ei ole selkeää käsitettä sanalle empowerment, vaan se käännetään valtaistumiseksi, valtaistamiseksi, voimaantumiseksi, voimavaraistumiseksi tai toimintavoiman lisääntymiseksi. (Kuronen 2004, 277.) Voimaantumisenella tarkoitetaan siis ihmisen omien voimien löytämistä ja liikkeelle saamista. Kuten myös Versovan nettisivuilla asiaa kuvataan: Empowerment - sana käännetään usein suomenkielessä sanaksi voimaantuminen. Norjan kielessä vastaava sana on suoraan käännettynä; omien voimien liikkeelle saaminen. Muutos- ja sopeutumisprosessit herättävät

ihmisen mielessä monenlaisia tunteita, joiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Vertaisryhmässä tarvitaan uskallusta näiden tunteiden käsittelyyn ja elämiseen tässä ja nyt. (www.versova.fi 24.05.2012.) Sosiaalinen osallisuus on ihmiselle tärkeää, se tuottaa hyvinvointia ja terveyttä sekä luo elämään mielekkyyttä. Yksin ei voi olla osallinen, kuuluminen ryhmään tai yhteisöön antaa ihmiselle kokemuksen osallisuudesta ja tunteen siitä, että hänen ajatukset ovat arvokkaita. Tätä voidaan kutsua myös voimaantumiseksi tai valaistumiseksi. (Mehtola 2012:7.)

3 Dialogi uusperheäitien vertaisryhmässä

Dialogin eli vuoropuhelun merkitys uusperheäitien vertaisryhmässä toteutui kaikissa tapaamisissa, sitä tapahtui kahden uusperheäidin keskenään keskustellessa ja koko vertaisryhmän yhteisessä keskustelussa. Dialogin avulla uusperheäidit jakoivat omia kokemuksiaan ja saivat uutta tietoa ja ymmärrystä toistensa kanssa käydyn vuoropuhelun kautta. Oman ymmärryksen lisääntyminen oli yksi uusperheäitien ennakko-oivissa mainitsema odotus. Dialogi on yhteisen todellisuuden luomista, jossa vuoropuhelun osallistujat eivät tuo esille vain omaa näkemystään tai ajatteluaan vaan tavoite on aito ymmärtäminen, mikä ei tarkoita toisen näkemyksen hyväksymistä. Se tarkoittaa ainoastaan, että ymmärretään, mitä toinen tarkoittaa sanomisellaan. (Reinboth 2008:92.) Dialogin merkitys uusperheäitien vertaisryhmätoiminnassa on todella tärkeä, se lisää ryhmän jäsenten keskinäistä ymmärrystä ja antaa heille laajempaan näkökulmaa toisten uusperheäitien kokemuksista. Dialogisuudessa ei ole keskeistä tekninen osaaminen vaan suhtautumistapa, perusasenne, ajattelutapa. Verkostoituminen ei ole menetelmiä, vaan käsitys suhteiden merkityksestä yksilölle, suuntautumista verkostoon. (Seikkula & Arnkil 2009:19.)

Avoimen dialogin käynnistyminen uusperheäitien vertaisryhmässä tapahtui heti ensimmäisen tapaamisen alussa, esittelykierroksen jälkeen. Uusperheäidit alkoivat jutella keskenään ja selkeästi muodostui keskusteluryhmiä. Osallistuin näihin keskusteluihin vertaisohjaajana ja tutkijana, yrittäen saada vastauksia joihinkin kysymyksiin, joista minulla oli ennakkokäsityksiä. Näitä olivat esimerkiksi se, että uusperheäidit eivät puhu perheensä taloudellisesta tilanteesta eikä rahasta ulkopuolisille ihmisille. Toinen ennakkokäsitykseni oli, että uusperheäiti ei puhu avioeroon ja lasten huoltajuuteen liittyvistä, usein hyvin riitaisista ja raskaista, oikeustaisteluista kenellekään ulkopuoliselle. Kolmas mielenkiintoinen ennako-oletukseni oli se, että uusperheäidit salaavat jotain kokemaansa tunnetasolla. Se oli vahvasti myös oma kokemukseni uusperheäitinä. Se oli jotain, josta ei haluttu eikä kehdattu puhua, jotain hävettävää. Sain siihen vastauksen vasta tämän kehittämistyöni loppuvaiheessa, se tuli mieleeni kuin valon väläys silmiini. Tuomi & Sarajärven (2009:79 - 80) mukaan tutkija voi tehdä aloitteen dialogissa, koska ilman kommunikaatiota ei voi syntyä dialogia, eikä tutkija voi piilottaa omia ennako-oletuksiaan tutkittavasta ilmiöstä. Tutkijan omien oletusten kirjoittaminen pelkäs-

tään tutkimusraporttiin ei myöskään ole Tuomi & Sarajärven mukaan riittävää, vaan tutkijan on otettava ne avoimeen keskusteluun. Lähtökohtana on, että tutkijan ennakko-oletukset käynnistävät vuoropuhelun.

Yritin käynnistää kahdenkeskeistä keskustelua muutamien uusperheäitien kanssa omista ennakko-oletuksistani useaan otteeseen vertaisryhmätoiminnan taukojen aikana, siinä kuitenkin onnistumatta. Ennakko-oletuksiani koskevat asiat eivät olleet vertaisryhmän suunnittelussa ja ohjauksessa millään lailla esillä, eikä niiden käsittelyä edes pohdittu etukäteen. Vasta viimeisen tapaamisen aikaan sain erään uusperheäidin kanssa aikaan keskustelun, jossa hän kertoi perheensä taloudellisen tilanteen olevan todella vaikea, johtuen miehensä ex-puolison jatkuvista riidoista ja haasteista käräjäoikeuteen. Uusperheäiti kertoi haasteiden syinä olevan lasten huoltajuuteen ja tapaamisoikeuteen liittyvät, jatkuvat erimielisyydet.

4 Kehittämistyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän kehittämistyön tarkoitus on selvittää sitä, miten sekä negatiivisten tunteiden että positiivisten tunteiden käsittely vertaisryhmässä tukee uusperheäitien voimaantumista. Tämän kehittämistyön avulla pyritään luomaan uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan malli, jonka avulla uusperheäidit voivat aktivoida omat jo olemassa olevat voimavaransa ja löytää uusia voimaantumisen keinoja omassa elämässään sekä käsitellä ristiriitaisia tunteitaan.

Tämän kehittämistyön tutkimuskysymysten valinta ei ollut helppoa, koska aineiston määrä ja monipuolisuus antoi paljon vaihtoehtoja. Uusperheäitien ryhmään hakeutumisvaiheessa esille tuoma voimakas tunneristiriita, jota myös itse olin uusperheäitinä kokenut, vaikutti tutkimuskysymysteni muotoiluun. Tutkimusaiheen selkeä rajausta, koskien uusperheäitien tunteiden käsittelyä ja sen merkitystä vertaistoiminnassa, auttoivat työni etenemisessä huomattavasti. Kehittämistyön tutkimuskysymykset ovat:

4.1 Miksi tunteiden käsittely auttaa uusperheäitiä voimaantumaan?

Uusperheäiti elää tavallaan kaksoiselämää, hän on rakastunut uuteen puolisoonsa ja onnellinen uudesta suhteestaan. Samaan aikaan hän saa uuden roolin uusperheen äitinä, jolta odotetaan äidin paikan täyttämistä perheessä. Tässä roolissaan hänen tulee huomioida puolisonsa lisäksi tämän lapset ja lasten äiti, miehen ex-puoliso. Uusperheäiti tuntee samaan aikaan rakkauden ja onnentunteen kanssa huolta ja vastuuta uusperheen lapsista. Hän voi nähdä lapsen pahan olon ja ikävän, mutta ei voi auttaa lasta, jos lapsi ei sitä pyydä.

Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnassa sekä negatiivisten että positiivisten tunteiden käsittelyllä pyritään löytämään uusperheäitien omat voimavarat. Lisäksi yhdessä etsitään uusia voimavaroja ja erilaisia keinoja käsitellä uusperheäidin ristiriitaisia tunteita. Tunteiden käsittelyn avulla uusperheäiti voi tunnistaa paremmin omat tunteensa. Ristiriitaisten tunteiden käsittelyllä pyritään myös helpottamaan uusperheäidin kokemaa ahdistusta ja tunneristiriitaa. Tunteiden käsittelyn avulla ihminen voi parantaa omaa hyvinvointiaan. Nummenmaan mukaan kaikilla perustunteilla on selkeästi rajattu tehtävä toiminnan ohjauksessa ja tunteet ovat hyödyllisiä ihmisille. Tunteet ovat ongelmallisia silloin, jos ihminen ei kykene tunnistamaan kielteisen tunteen aiheuttajaa eikä voi poistaa sitä. Pitkittynyt tunnereaktio kuormittaa mieltä ja kehoa. Tunnereaktio pyrkii jatkuvasti herättämään ihmisen muuttamaan tai korjaamaan asian, jota hän ei syystä tai toisesta kykene tekemään. Kyky tunnistaa omia tunteitaan ja niiden aiheuttajia sekä vaikuttaa omiin tunteisiinsa on tärkeää ihmisen oman sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. (Nummenmaa 2010:34.) Kokkosen mukaan tunteiden säätely auttaa meitä säätelemään myös käyttäytymistämme. (Kokkonen 2010:21.)

Omien tunteiden tiedostaminen ja ymmärtäminen ovat tärkeitä henkilökohtaisen elämän ja jaksamisen näkökulmasta. Aivomme koettavat tunnekokemusten avulla kertoa meille, mikä on hyödyksi ja mikä haitaksi. Usein koemme tämän viestin epätarkkana, emmekä osaa liittää sitä mieleemme ja kehomme tunnereaktioon. (Nummenmaa 2010:53.) Uusperheäidit kuvasivat omia tuntemuksiaan ennakkotietokyselyssä hyvin ristiriitaisina. He jakoivat uusperheäitinä kokemansa tunteet selkeästi myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin. Uusperheäitien vertaisuus on kokemus ristiriidasta, onnesta ja avuttomuudesta yhtä aikaa tai hyvin nopeasti vaihdellen tunteesta toiseen. Uusperheäitien kokemien, ristiriitaisten tunteiden käsittely vertaisryhmässä mahdollistaa näiden tunteiden hallinnan parantamisen ja antaa uusperheäidille keinoja ja menetelmiä käsitellä näitä ristiriitaisia tunteitaan yhdessä. Vertaisryhmässä uusperheäidit oppivat keinoja omien tunteidensa hallitsemiseksi ja saivat lisää ymmärrystä huomattessaan, että eivät ole yksin ristiriitaisten tunteidensa kanssa. Omien tunteiden käsittely puhumalla tai kirjoittamalla auttaa niiden selkeyttämisessä. Uusperheäiti voi kokea oman ristiriitaisuutensa niin vaikeana, että hän ei halua puhua asiasta puolisolleen eikä läheisilleen. Keskustelu ulkopuolisen henkilön tai vertaisten kanssa voi selkeyttää näitä uusperheäidin kokemia ristiriitoja ja auttaa häntä käsittelemään omia tunteitaan. Tunnistamalla ja tulkitsemalla tunnekokemuksiaan oikein, voi ihminen ymmärtää asemansa kussakin tilanteessa ja mahdollisuutensa oman hyvinvointinsa turvaamiseksi. (Nummenmaa 2010:53.)

Uusperheäiti ei halua rasittaa miestänsä omilla, ristiriitaisilla tunteillaan, vaan hän yrittää jaksaa ja selvitä niistä yksin. Se voi aiheuttaa uuteen parisuhteeseenkin ristiriitaisuutta. Epätyydyttävä ja ristiriitainen parisuhde voi saada aikaan voimakkaita ahdistuneisuuden tunteita, jolloin sosiaalinen ja fyysinen vuorovaikutus ei toimi. Sen aiheuttama psyykkinen ja fyysinen kuormitus on uhka omalle hyvinvoinnille. (Nummenmaa 2010:54.) Uusperheäiti saattaa pelätä

uuden onnensa särkymistä, eikä sen vuoksi puhu tunteistaan miehelleen. Näin hän kieltää omat tunteet myös itseltään. Siksi tunteiden käsittely uusperheäitien vertaisryhmässä on mahdollisuus, jonka avulla uusperheäiti voi tunnistaa oman ahdistuneisuutensa ja havaita sen aiheutuvan uusperheen aiheuttamista ristiriitaisista tunteista. Nummenmaan mukaan tunne-reaktion tunnistaminen ahdistuneisuudeksi ja havaitseminen sen aiheutuvan parisuhteen ristiriidoista, auttaa asian esille ottamisessa ja käsittelyssä. Kun ahdistuneisuuden aiheuttaja häviää, häviää myös ahdistuneisuuden tunne. (Nummenmaa 2010:55.) Uusperheäitien kokema väsymys ja uupumus voi kasvaa edelleen, jos ristiriitainen tilanne jatkuu pitkään. Tunteiden pitkäaikainen peitteleminen ja kieltäminen saattaa vaikuttaa haitallisesti terveyteen. Se vaatii aktiivista ponnistelua, joka vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin ja voi näkyä esimerkiksi muistin tilapäisenä heikkenemisenä. (Nummenmaa 2010:104.)

4.2 Miten tunteiden käsittelyä uusperheäitien vertaisryhmässä voidaan kehittää?

Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan ohjauksessa pyrittiin säilyttämään koko ajan myönteinen perusasenne, vaikka monet uusperheäitien kertomat kokemukset olivat todella raskaita ja ne herättivät vertaisryhmän jäsenissä paljon tunteita. Tunteiden käsittely vertaisryhmässä on vertaisohjaajille haaste, koska erilaisten tunteiden uusperheäideissä herättämät reaktiot voivat olla yllättäviäkin. Myönteisen asenteen säilyttäminen vertaisryhmätoiminnassa ja erilaisin menetelmin toteutetut tapaamiskerrat suunniteltiin niin, että vaikka käsiteltävät asiat olivat vaikeita ja ahdistavia, päätettiin tapaamiskerta aina myönteisiin ajatuksiin ja toiveisiin. Uusperheäitien vertaisryhmässä jaettiin myönteisiä ja kielteisiä tunteita ja keskustelu oli avointa ja helppoa, koska kaikki olivat uusperheäitejä. Myönteisten tunteiden jakaminen nosti pintaan muiden myönteisiä kokemuksia uusperheäitinä toimimisesta. Kielteisten tunteiden käsittelyn ohjaaminen ja tarvittaessa rajaaminen oli vertaisohjaajan tehtävä niin, että vertaisryhmässä ei tapahtuisi kielteisten tunteiden kierrettä. Vaikka tunteiden tarttuminen auttaa meitä ymmärtämään asioita samalla tavalla toisten kanssa ja vaikka esimerkiksi ryhmässä tarttuvilla myönteisillä tunteilla voi olla huomattava vuorovaikutusta edistävä vaikutus, on myös huomattava, että tunteiden tarttuminen ei tietenkään aina ole myönteinen ilmiö. (Nummenmaa 2010:132.)

5 Tutkimusaineiston hankinta

Tämän kehittämistyöni tutkimusaineiston hankinta on tehty havainnoimalla, keskustelemalla ja keräämällä erilaista kirjallista aineistoa, joka on dokumentoitu. Uusperheäitien vertaisryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa ja kunkin tapaamisen teema oli sovittu etukäteen. Ensimmäisen, viidennen ja kahdeksannen tapaamisen yhteydessä uusperheäidit kirjoittivat 20 sanaa, joista he valitsivat kolme tärkeintä ja kirjoittivat ne auki sanallisesti. Nämä

kirjalliset aineistot muodostavat tämän kehittämistyöni keskeisimmän aineiston. Tämän lisäksi tutkimusaineiston hankintaa toteutettiin monin erilaisin menetelmin, jotka on kuvattu tässä raportissa kunkin vertaisryhmän tapaamisen yhteydessä. Kehittämistyöni aineisto laajeni koko ajan vertaisryhmätoiminnan edetessä. Uusperheäidit ja heidän kokemuksensa sekä vertaisryhmässä käyty vuoropuhelu toivat uutta, tärkeää tietoa jokaisessa tapaamisessa.

Kirjallisen tutkimusaineiston lisäksi tässä tutkimuksessa käytettiin tutkimusmenetelmänä havainnointia. Laadullisessa tutkimuksessa toisena tutkimusmenetelmänä käytetään yleisesti havainnointia (Tuomi & Sarjajärvi 2009:81). Havainnointia voidaan käyttää piilohavainnointina, havainnointia ilman osallistumista, osallistuvaa havainnointia ja osallistavaa havainnointia. Tässä tutkimuksessa on käytetty osallistuvaa havainnointia, jossa tutkija on aktiivisesti tutkimuksensa tiedonantajien kanssa, jolloin sosiaaliset vuorovaikutussuhteet muodostuvat tärkeäksi osaksi tiedonhankintaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009:82.)

Osallistuvan havainnoin avulla pyrin selvittämään uusperheäitien voimavarojen lisääntymistä, eli sitä miten muutos uusperheäidin ulkoisessa olemuksessa näkyi vertaisryhmätoiminnan edetessä. Näitä muutoksia kuvaan omien päiväkirjamerkintöjeni perusteella tässä lyhyesti ja tiivistetysti. Ensimmäisen tapaamisen aikana kiinnitin huomioni uusperheäitien ulkoisessa olemuksessa ja vaatetuksessa värittömyyteen. Vaatetus oli useimmilla harmaata ja mustaa, yksinkertaista ja siistiä, mutta väritöntä. Viidennen tapaamiskerran kohdalla olen kirjoittanut, että on käyty kampaajalla ja hiuksiin on tullut uusi malli ja väriä. Vaatetus on muuttunut värikkäämmäksi, myös korut ja huivit ovat löytyneet. Kahdeksannen tapaamisen kohdalla naisten pukeutumisen värit olivat jo rohkeaa punaista, oranssia, vihreää, keltaista ja valkoista. Olen kirjannut ajatukseni, että näin pukeutuu rakastunut nainen!

Havainnointia ja reflektointia vertaisryhmän kokoontumisten jälkeen tehosti hyvin suunniteltu työnjako. Vertaisryhmänohjaajina me molemmat kirjasimme ylös vertaistapaamisen jälkeen omat tunteemme, kokemuksemme ja havaintomme sekä kävimme ne keskustellen läpi. Vielä seuraavana päivänä jatkoimme keskustelua puhelimitse. Vertaisryhmän toimintaa koskeva havainnointi toteutettiin niin, että toimimme vuorotellen vastuuvetäjänä. Toinen vertaisohjaajista oli siten havainnoiva vetäjä. Näin voimme kumpikin keskittyä rauhassa omaan tutkimusnäkökulmaamme. Vertaisryhmän ohjaajina toimimme kuitenkin molemmat eri rooleissa vuorotellen, lukuun ottamatta toisen vertaisohjaajan äkillistä sairastumista viidennen tapaamiskerran kohdalla.

5.1 Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan käynnistäminen

Uusperheäitien vertaisryhmän toiminta käynnistettiin yhteistyössä Suomen Uusperheellisten liitto ry:n kanssa, joka tarjosi meille tilat Neuvokeskuksesta Länsi-Pasilasta. Neuvokeskus on osa Ensi- ja turvakotien liitto ry:n toimintaa. Tilat saatiin käyttöön maksutta ja kahvi- ja tee- tarjoilu hoidettiin vertaisohjaajien toimesta, mutta myös uusperheäidit toivat iltapalaa ryhmään tullessaan.

5.2 Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus

Kehittämistyön tekeminen käynnistämällä vertaisryhmätoimintaa uusperheäideille lähti omista kokemuksistani ja tunteistani. Sosiaali- ja kasvatusalan ammattilaisena kokemus vertais-toiminnan merkityksestä oli minulle tuttua. Vertaisryhmätoiminnan suunnittelusta ja järjestämisestä etsin tietoa alan kirjoista ja erilaisten vapaaehtoistyön järjestöjen kotisivuilta. Omat kokemukseni työnohjaajana toimimisesta auttoivat ryhmänohjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla.

Yhteinen suunnittelu toisen ohjaajan kanssa aloitettiin tutustumalla olemassa olevaan uusperhettä koskevaan suomalaiseen tutkimustietoon, Suomen Uusperheellisten liiton tuottamaan materiaaliin ja uusperhettä koskevaan kirjallisuuteen. Niiden perusteella suunnittelimme vertaisryhmien sisältöjä, esille nousi vahvasti naisen asema ja rooli uusperheessä, äitiys ja siihen liittyvät kysymykset sekä rakkaus ja parisuhde. Suomessa on ilmestynyt myös *Uusperhe - Suomi - sanakirja - eli kuinka tulkita uusperheellisen sanavalintoja selkokielelle*. Tämä kirja käsittelee uusperhettä humoristisesti ja kirjasta löytyy erilaisia kuvauksia uusperheen elämästä ja malli uusperheen verkostosta (Kurki 2009:3.) Tästä saimme ajatuksen, että pyydämme uusperheäitejä piirtämään oman verkostonsa yhden tapaamiskerran aiheena. Verkostokartta oli meille molemmille ohjaajille tuttua jo omasta työelämästäme, joten se oli selkeä valinta. Luimme tätä sanakirjaa keventääksemme omaa suunnitteluamme ja pohtiessamme vertaisryhmätoiminnan sisältöjä. Näin pyrimme varmistamaan sen, että ryhmien sisällöistä ei tule liian raskaita. Omat myönteiset kokemukseni terapeutin kirjoittamisen vaikutuksista tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn, ohjasivat omaa näkökulmaani suunnittelun osalta vahvasti.

5.3 Vertaisryhmätoiminnan suunnittelun periaatteet

Vertaisryhmätoiminnan suunnittelu helpottui, kun olimme tutustuneet Suomessa tehtyihin uusperhetutkimuksiin ja erityisesti Suomen Uusperheellisten liiton kautta saamiimme materiaaleihin. Suunnittelun periaatteita pohdimme yhdessä toisen vertaisohjaajan kanssa ja kirjassimme ne ylös. Vertaisryhmätoiminnan periaatteiksi sovittiin, että kyseessä on suljettu ryhmä, joka kokoontuu 8 - 10 kertaa kahden kuukauden aikana. Ryhmän kooksi määriteltiin

vähintään viisi uusperheäitiä ja enintään 12 uusperheäitiä. Ryhmän jäseniltä edellytimme vai-
tiolovelvollisuutta vertaisryhmässä esille tulleiden asioiden suhteen ja lisäksi edellytimme
sitoutumista ryhmään koko ajalle, eli kahden kuukauden ajaksi. Ryhmän markkinointi hoidet-
tiin Suomen Uusperheellisten liiton kautta ja ilmoittautumisen yhteydessä kerrottiin sekä kir-
jallisesti että suullisesti ryhmän kokoontumisten periaatteet. Pyysimme vertaisryhmän en-
simmäisessä tapaamisessa uusperheäitejä täyttämään erillisen lomakkeen, jolla he sitoutuivat
ryhmän periaatteisiin ja vaitiolovelvollisuuteen. (Liite 1).

5.4 Vertaisryhmään kohdistuvat uusperheäitien odotukset

Uusperheäitien vertaisryhmään ilmoittautui kymmenen äitiä, joille lähetettiin Suomen Uus-
perheellisten liiton toimistosta sähköpostilla yhteystietolomake. Siinä kysyttiin yhteystietojen
lisäksi, muutamia tarkentavia kysymyksiä. Nämä kysymykset ovat samat, jotka Supli lähettää
parisuhdekurssille ilmoittautuville, siksi muoto on monikossa. Uusperheäitien vertaisryhmään
tulevilta äideiltä saimme näiden kysymysten avulla tärkeää ennakkotietoa, jota käytimme
ryhmän suunnittelussa avuksi. Kysymykset ja uusperheäitien vastaukset alla:

1. Oletteko osallistuneet johonkin vertaisryhmään?

Kaksi uusperheäitiä oli osallistunut uuspareille tarkoitettuun viikonloppuun ja yksi uusperheäi-
ti oli osallistunut perheensä kanssa uusperheille tarkoitettulle viikon leirille. Eräs uusperheäiti
oli osallistunut miehensä kanssa uusparien lataamislauantaihin ja toinen uusperheäiti oli osal-
listunut puolisonsa kanssa vuorovaikutustaidot parisuhteessa - kurssille.

2. Mitä odotatte vertaisryhmästä?

Uusperheäidit odottivat vertaisryhmästä vertaistukea, keinoja arjessa selviytymiseen, iloisia
hetkiä muiden uusperheäitien kanssa ja uusia ystävyysuhteita. He toivoivat oman ymmärryk-
sensä lisääntymistä ja omien tunteidensa parempaa hallintaa ja käsittelyä, kuten eräs äiti
kuva:

*En koe olevani tunteideni tasalla - tunnetasolla olen välillä ”täysin” kyllästynyt uus-
perhe-elämääni ja se herättää minussa voimakasta arkinegaatiota. Olen usein kiuk-
kua täynnä ja valmis luovuttamaan kaiken.*

Vertaisryhmään hakeutumisen syinä esiin nousivat erilaiset elämänkriisit ja oman mielen ai-
lahtelu. Varmuuden hakeminen äitipuolen rooliin ja ulkopuolisuuden kokemus omassa kodis-
saan, tulivat myös esille.

*Usein tunnen oloni ulkopuoliseksi poikien ollessa meillä. Biologinen perhe, isä ja po-
jat, ovat yksi yhteinen yksikkönsä. Mihin minä kuulun silloin? Olenko vieras omassa
kodissani? Omat lapseni ovat muuttaneet pois kotoa.*

3. Mikä sai teidät kiinnostumaan vertaisryhmään tulemisesta juuri nyt?

Uusperheäidit kiinnostuivat vertaisryhmästä, koska heillä oli tarve jakaa kokemuksiaan ja saada apua. Eräällä uusperheäidillä oli tulossa muutoksia uusperheensä kokoon, koska hänen puolisonsa aikuistuvat lapset olivat muuttamassa isänsä luokse lähiaikoina. Se aiheutti hämmennystä, ärtymystä ja turhautumista. Eräs äiti kuvaa uusperheensä ja parisuhteensa olevan kriisissä ja toinen uusperheäiti kuvaa syyksi sen, että on paljon asioita, jotka ovat kiristäneet hermoja.

4. Miten kuvaisitte suhdettanne?

Uusperheäidit kuvasivat parisuhdettaan pääasiassa hyväksi ja onnelliseksi sekä paremmaksi kuin entinen. Uusperheäitien mukaan heidän suhteissaan oli rakkautta ja intohimoa sekä lisäksi he kuvasivat miehiään luotettaviksi kumppaneiksi.

5. Millaisia vahvuuksia suhteessanne on?

Uusperheäidit kokivat suhteensa vahvuuksina keskustelemisen, samanlaiset arvot, hyvä huumorintaju ja luja usko tulevaisuuteen sekä sitoutuminen.

6. Millaiset asiat aiheuttavat suhteessanne ristiriitaa?

Ajankäyttö, tiedonkulku, erilaiset käsitykset lasten kasvatuksesta, ristiriitaiset tunteet ja ristiriitojen käsittely tai käsittelemättömyys puolison kanssa aiheuttivat ristiriitaa uusperheäitien suhteissa puolisoihinsa.

7. Onko jotain muuta, mitä ohjaajien olisi hyvä tietää ennen ryhmän alkua?

Uusperheäidit toivoivat apua ex-puolisoita koskevaan tilanteeseen ja käytännön ohjeita, miten toimia, jos ex-puolisoiden käytös on häiritsevää ja vaikuttaa uusperheäidin omaan henkiin jaksamiseen.

8. Onko mielessänne jokin vertaisryhmään tai sen sisältöön liittyvä asia, josta haluaisitte kysyä meiltä?

Eräs äiti toivoi, että ryhmä ei ole vain toiminnallisia menetelmiä, vaan enemmän verbaalinen. Toinen äiti kiitteli jo etukäteen kirjoittaen: koen olevani etuoikeutettu saadessani mahdollisuuden päästä mukaan!

6 Uusperheäitien vertaisryhmän ryhmäyttäminen

Ilmoittautuneesta kymmenestä uusperheäidistä paikalle tuli ensimmäisellä kerralla kuusi äitiä ja myöhemmin vielä yksi äiti lisää, joten ryhmän koko oli seitsemän. Ensimmäisen vertaisryhmän alussa uusperheäitejä pyydettiin keksimään itselleen etunimensä eteen sanan, adjektiiv-

vin, joka kuvaa heitä uusperheen äiteinä. Uusperheäidit kuvasivat itseään seuraavin sanoin: jämähtänyt, kirskahteleva, ketterä, sitkeä, joustava, sisukas. Kukin uusperheäiti esitteli vuorollaan itsensä muille vertaisryhmän jäsenille itseään kuvaavan nimensä kautta ja kertoi lyhyesti omasta uusperheestään.

Ryhmäyttäminen on ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä ryhmän käynnistämisessä ja ryhmän toimivuus perustuu siihen, että ryhmän jäsenet tunnistavat muut ryhmänsä jäsenet ja tuntevat itse kuuluvansa ryhmään. Ryhmäyttäminen sitouttaa ryhmän jäsenet ja käynnistää heidän kesken vuorovaikutuksen yhteisen tavoitteen tai tehtävän saavuttamiseksi. Ryhmään kuulumisen tunne auttaa ryhmän jäseniä kokemaan yhteenkuuluvuutta ja jakamaan omia kokemuksiaan, yhteisen tavoitteen mukaan. (Kalliola & muut, 2010:112.)

Uusperheäitien ensimmäisessä tapaamisessa käynnistettiin prosessi, jonka avulla pyrittiin luomaan avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri heti ryhmän alussa. Uusperheäitien edellytettiin sitoutuvan ryhmään koko sen kestoajaksi. Luottamuksellisuuden merkitystä painotettiin, koska ryhmän uusperheäidit sitoutuivat myös vaitiolovelvollisuuteen ryhmässä tietoonsa tulevista asioista. Lähtökohtana oli myös se, että jokainen äiti kertoo omasta uusperheestään juuri sen verran mitä haluaa. Ryhmäyttäminen on prosessi, jossa ryhmän jäsenten välistä keskinäistä tuntemista, turvallisuutta, luottamusta ja vuorovaikutustaitoja tietoisesti kehitetään. (Kalliola & muut, 2010:112.)

6.1 Kirjoittaminen menetelmänä

Ensimmäisen vertaisryhmän toiminnallisena menetelmänä käytettiin kirjoittamista, koska kirjoittamalla uusperheäidit pääsivät heti työstämään omia kokemuksiaan jakamatta sitä vielä muiden ryhmäläisten kanssa. Uusperheäideille jaettiin tyhjät ruutuvihot ja kynät sekä heille kerrottiin, että vihko on tarkoitettu vain heidän omaan käyttöön eikä sitä tarvitse näyttää kenellekään jolle itse halua. Tämän jälkeen pyysin ryhmäläisiä kirjoittamaan kuuden minuutin ajan tajunnanvirtaa, siis ihan mitä tahansa mieleen tulee. Kaikki alkoivat kirjoittaa hyvin nopeasti. Kun kuusi minuuttia oli kulunut, pyysin heitä kirjoittamaan erilliselle ruutupaperille 20 sanaa ja sen jälkeen valitsemaan niistä kolme itselleen tällä hetkellä tärkeintä sanaa. Aikaa kirjoittamiseen oli 20 minuuttia. Keräsin erilliset ruutupaperit pois ja kerroin heille, että tämä oli osa tutkimukseeni tulevaa kirjallista aineistoa ja että tämä sama tehtävä tehdään kolme kertaa, nyt ensimmäisellä tapaamiskerralla, viidennellä tapaamiskerralla ja kahdeksannen eli viimeisen tapaamisen päättyessä. Tekstien kirjoittamiseen ja käsittelyyn liittyen sain asiantuntija-apua terapeutin kirjoittamisen ohjaajalta, Kristina Svenssonilta. Hän myös konsultoi ja ohjasi kehittämistyötäni kirjoitettujen sanojen käsittelyssä ja terapeutin kirjoittamisen teoriaa koskevan tiedon hankinnassa. Lisäksi tutustuin useaan terapeutin kirjoittamisen kirjaan, joista sain lisää tietoja ennen kirjoitustehtävien suunnittelua.

Tärkeitä sanat, avainsanat tai kuumat sanat (hot spots), ovat sanoja, joilla voidaan tiivistäen pyytää henkilöä kuvaamaan jotain asiaa. Työnohjauksessa keskustelun avauksena käytettävä menetelmä perustuu siihen, että tiivistäessään tärkeän asian yhteen sanaan, ohjattava samalla antaa työnohjaajalle jotakin, mistä lähdetään liikkeelle. Usein dialogi työnohjauksessa etenee niin, että tätä sanaa avataan ja käsitellään yhä uudelleen ja uudelleen eri näkökulmista käsin. Tätä keskeisen sanan käyttöä kuvataan hyvin kirjassa, *Sanat työssä - vuorovaikutus ammattitaitona*;

Keskustelun alkaessa joistakin sanoista tulee keskeisempiä ja keskustelu alkaa pyöriä niiden ympärillä. Kertoja tarjoaa niitä tartuttaviksi ja kuuliija poimii niitä yhä uudelleen. Jos keskustelua kuuntelisi sivusta, kuulisi kahden keskustelijan mainitsevan kyseisiä sanoja toistuvasti. Tietokonetekstissä kuumat sanat (hot spots) näkyvät erivärisinä tai eri tavalla muotoiltuna. Niiden kautta avautuu uusi teksti. Samalla tavalla puhuttujen sanojen joukossa on kuumia avainsanoja, joiden kautta päästään keskustelussa eteenpäin. Niihin tiivistyy dialogia edistäviä sisältöjä. (Väisänen, Niemelä, Suua 2009: 48.)

Kirjoittamisen käynnistämiseksi annoin uusperheäideille ohjeet kotona itselle kirjoitettavan tekstin aloittamiseen, mikäli heistä tuntuu vaikealta aloittaa tekstin kirjoittaminen: Kirjoita kotona vihkoon joka päivä, jos jaksat! Jollet jaksa, kirjoita myös se ja vain se.

Voit aloittaa tekstin kirjoittamisen vihkoon esimerkiksi seuraavilla aloituksilla:

1. Näen....
2. Haluan....
3. Valitsen...
4. Aion....
5. Olen....

Kirjallisuusterapeutti Kristina Svenssonin mukaan konkreettiset sanat lauseen alkuun auttavat kohdistamaan huomion kirjoittamiseen juuri nyt ja ohjaamaan ajatuksia, antaen kirjoittamiselle kiintopisteen. Se on myös tärkeää, että jos ei jaksa kirjoittaa mitään, kirjoittaa vain sen vihkoonsa. (Haastattelu 06.02.2012 Kristina Svensson.)

Terhikki Linnainmaan mukaan kirjassa *Hoitavat sanat - opas kirjallisuusterapiaan* (2005:11) kirjallisuusterapia on luovuusterapeuttista toimintaa, itseilmaisun kehittämistä ja itsetunteen lisäämistä. Kirjallisuusterapian avulla vuorovaikutusta voidaan edistää ja ilmaista vaikeitakin asioita. Omien ongelmien käsittely on helpompaa kirjoitetun tekstin kautta kuin suoraan.

6.1.1 Terapeuttinen kirjoittaminen

Kirjallisuusterapialla tarkoitetaan ohjattua, terapeutista toimintaa, mutta terapeutin kirjoittamisen kautta voidaan käsitellä tunteita ja asioita, joista on vaikea puhua tai joita on vaikea edes itse ymmärtää. Terapeuttinen kirjoittaminen on yleistynyt viime aikoina ja sitä on alettu yhä enemmän käyttää eri aloilla. Myös Ihanus toteaa tämän: Kiinnostus kirjoittamisen terapeutisiin mahdollisuuksiin on lisääntynyt huomattavasti parin viime vuosikymmenen aikana. Kiinnostus ei rajoitu vain terveys- ja sosiaalisille vaan ulottuu myös opetus ja kasvatusaloille sekä suuren yleisön harrastustoimintoihin. Kirjoittamista on voitu käyttää psykoterapeuttisena, itsehoidollisena, kuntouttavana ja ennalta ehkäisevänä menetelmänä. (Ihanus 2009:7.)

Kirjoittamisen terveydelle suotuisat vaikutukset näyttävät liittyvän usein siihen, että se lisää ymmärrystä itse koettuihin ja toistenkin kokemuksiin elämisen vaikeuksiin ja ristiriitoihin. Ilmaisevilla, pohtivilla ja reflektioivilla sanoilla voi tavoittaa omaa ääntä ja henkilökohtaista merkityksellisyyttä kokemuksiin, jotka aiemmin ovat jääneet mykiksi ja käsittämättömyydessään vaille mieltä. Kirjoittaminen rakentaa moniulotteisesti itseymmärrystä, pystyvyyden kokemusta ja omanarvontuntoa sekä solmii myös tunnesiteitä ja sosiaalis-kulttuurisia yhteyksiä. Emotionaalisen kokemuksen sanallistaminen kulkee yhdessä sisäisten ja ulkoisten selviytymiskeinojen joustavoitumisen, mielihyväsävyisen minuuden jäsentämisen ja rinnakkaisia todellisuksia koskevan uteliaisuuden virittymisen kanssa. (Ihanus 2009:7.)

Lukeminen ja kirjoittaminen eivät sinänsä ole terapiaa, mutta niillä voi olla terapeutin vaikutus. Jos runoutta ja kirjallisuutta ajatellaan taidemuotoina, ei niiden ole tarkoitus olla terapiaa, vaan taiteellisia luomuksia. Se ei estä runoa tai tarinaa olemasta yksilön näkökulmasta terapeutin, muutosta ja kasvua edistävä. Runojen ja tarinoiden avulla abstraktit asia voidaan tajuta konkreettisesti ja elävästi. Vertauskuvien sanat muuttuvat kokemuksiksi. (Mäki & Linnainmaa 2005:19.) Ensimmäisen tapaamiskerran tavoite oli käynnistää prosessi, jonka avulla uusperheäiti voisi vertaisryhmässä käsitellä erilaisia asioita ja kokemuksia, jotka liittyvät uusperheäitiyteen. (Vrt Sutinen 2005:11.)

6.2 Suhteet ex-puolisoihin uusperheessä

Toisen vertaisryhmän aihe oli suhteet ex-puolisoihin, asia jota oli toivottu käsiteltävän. Toive tuli esille uusperheäitien esitietolomakkeissa ja myös ensimmäisen tapaamisen keskusteluissa. Uusperheen vanhempien suhteet ex-puolisoihinsa vaikuttavat koko uusperheen hyvinvointiin ja toimivuuteen. Valitettavan usein suhteet eivät toimi hyvin ja se aiheuttaa uusperheissä erilaisia ongelmia. Myös Broberg nostaa tutkimuksessaan esille biologisten vanhempien yhteistyöhön liittyvät haasteet ja uusperheen vanhempien näkemyksen, jonka mukaan entiset puoli-

sot vaikeuttavat uusperheen elämää muuttamalla sovittuja tapaamisia lasten kanssa. (Broberg, 2011: 128 - 130). Samoin Sutinen (2008: 90 - 93) kuvaa erilaisia ongelmia, jotka näkyvät huoltajuus- ja tapaamisriidoissa.

Uusperheitien vertaisryhmän toisen tapaamisen aihe, suhteet ex-puolisoihin, käsiteltiin tapauskertomusten avulla. Osallistujat kertoivat kukin vuorollaan tarinan suhteestaan joko omaan ex-puolisoon tai puolisonsa ex-puolisoon. Tarinat purettiin niin, että fläppitaululle kirjattiin tunteet, joita kertoja itse koki ja toisaalta tunteet, joita tarinassa esillä ollut ex-puoliso mahdollisesti koki. Tapauskertomukset purettiin yksi kerallaan ja käsiteltiin yhdessä keskustellen ja tunteita purkaen. Keskusteluissa tuli esille tunteet, joita uusperheäidit itse kokivat näissä tilanteissa ja myös tunteet, joita uusperheäidit ajattelivat tarinassa esillä olleen miehen ex-puolison kokemiksi tunteiksi. Näitä tunteita olivat häpeä, pelko, syyllisyys, huoli, kiukku ja ärtymys.

6.2.1 Draama menetelmänä

Draaman käyttö menetelmänä perustuu erilaisten roolien kautta tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Draaman avulla ihminen voi katsoa omaa elämäänsä ja tilannettaan ulkopuolelta ja näin saada laajemman kuvan omasta elämästään ja tilanteestaan. Toisaalta draaman avulla ihminen voi asettua toisen ihmisen asemaan ja eläytyä toisen ihmisen kokemusmaailmaan. Näin hän voi saada paremman kuvan toisen ihmisen tilanteesta ja saada lisää ymmärrystä sekä keua empatiaa toista ihmistä kohtaan. Tervamäen mukaan sosiodraama ei ole näyttelemistä, vaan jonkun toisen rooliin asettumista, yritystä kävellä hetken aikaa jonkun toisen kengissä. (Tervämäki 2005:122.)

Toisen tapaamiskerran tavoite oli saada uusperheäidit ilmaisemaan omia tunteitaan valitsemansa tapauskertomuksen avulla. Lisäksi tavoitteena oli nähdä myös ex-puolisoiden kokemat tunteet ja lisätä ymmärrystä siihen, että inhimilliset tunteet ovat usein samoja uusperheäidin ja ex-puolison kokemina. Draamassa tunteiden purkaminen ei sinällään ole mikään lopullinen tavoite, vaan välivaihe, jonka avulla yksilö saa hallintaansa tiedostamattomia kokemuksiaan. Tunteita ei vain pureta, vaan läpikäymällä niitä, voidaan ottaa elämä paremmin hallintaan. (Nieminen 2005:46.)

6.3 Uusperheen verkostokartta

Verkostokartta oli aiheena kolmannessa tapaamisessa. Uusperheen verkostokarttaan äidit kuvasivat henkilöt, jotka antavat heille voimaa ja toisaalta henkilöt, jotka vievät heidän voimavarojaan ja aiheuttavat heille vaatimuksia. Uusperheen verkostot ovat hyvin yksilöllisiä ja ne

voivat olla hyvinkin laajoja. Tämän vuoksi verkostokarttaa ei voitu käyttää uusperheäitien ryhmässä, vaan kukin äiti kuvasi oman verkostonsa paperilla mieleisellään kuviolla. Yhdessä keskustellen pohdittiin sitä, miten kukin oman käytöksensä avulla voisi kääntää voimaa vieviä suhteita positiiviseksi. Laatimansa verkostokartan avulla äidit tulkitsivat omia tunteitaan ja omaa suhdettaan verkostonsa henkilöihin. Näin he joutuivat pohtimaan myös omia asenteita ja tunteitaan suhteessa näihin verkostonsa henkilöihin. Oman verkostokarttansa esitelleet äidit kuvasivat omia, hyvinkin ristiriitaisia tunteitaan ja näin saivat tuoda esille asioita, joita ehkä eivät muuten olisi edes maininneet.

6.3.1 Verkostokartta menetelmänä

Verkostokartan avulla pyrittiin tuomaan esille uusperheäidin omia ajatuksia ja tunteita omasta uusperheestään. Verkostokartan avulla pyrittiin myös tuomaan esille uusperheäidin omia asenteita ja saada heidät näkemään uusperheensä sisäisissä suhteissa olevat myönteiset voimavarat. Verkostokartta on käytössä yleisesti sosiaali- ja terveysalalla ja siitä on useita eri versioita. Verkostokartta työmenetelmänä oli ryhmän vertaisohjaajille ennestään tuttua. Myös Kuhanen & muut (2010: 94 - 97) ja Seikkula (1994: 21-27) kuvaavat verkostokarttaa työvälineenä, joka selkeyttää sitä, mitä asiakas kokee kuuluvaksi omaan sosiaaliseen verkostoonsa.

6.4 Uusperheäidin erilaiset roolit

Neljännän vertaisryhmän aiheena olivat uusperheäidin erilaiset roolit, joita käsiteltiin Sutisen määritelmien mukaan. Sutinen kirjoittaa, että puhuessaan roolistaan tai asemastaan uusperheen äiti ei vain kuvaa maailmaa vaan järjestää, rakentaa ja muuttaa sitä. Uusperheen äidin puhe on erilaista eri tilanteissa. Puheessaan toisten uusperheäitien kanssa tärkeimpiä keskustelunaiheita ovat eri perheenjäsenten väliset suhteet ja odotukset, jotka kohdistuvat uusperheen äitiin itseensä sekä velvollisuudet, rajoitukset ja uudessa elämäntilanteessa esille tulleet yllätykset. Väitöskirjansa perusteella Sutinen on nimennyt erilaisia uusperheen äidin rooleja, joita ovat: perheihminen, individualisti, fatalisti, humanisti, idealisti, realisti, moralisti, ajautuja, riittämätön ja pärjääjä. Sutinen on yhdessä Kaisa Raittilan kanssa toimittanut kirjan, *Huonetta vai sukua* (2008). He kirjoittavat, että uusperheen todellisuutta rakentaa enemmän kuin arvaisikaan uusperheessä käytetty kieli. Omilla sanoillaan ja kielenkäytöllään uusperheen jäsen (äiti/isä) järjestää, rakentaa ja muuttaa uusperhettä. (Sutinen, 2008:130).

6.4.1 Rooliluokittelu menetelmänä

Uusperheäitien rooliluokittelun käyttö menetelmänä perustuu ajatukseen, että käsittelemällä omaa rooliaan uusperheen äitinä, äidit pystyvät näin näkemään oman roolinsa laajemmin ja eri näkökulmista käsin. Toinen tavoite tämän menetelmän käyttämisessä oli se, että käsitte-

lyn ja puheen avulla, uusperheäidit myös järjestävät, rakentavat ja muuttavat niin itseään kuin omaa uusperhettäänkin. Tiivistettyinä Sutisen uusperheäitien rooleja kuvaavat ilmaisut ovat: perheihminen haluaa läheisyyttä, individualisti perää yksityisyyttä, fatalisti ei usko muutokseen, humanisti ymmärtää, idealisti uskoo hyvään, realisti sopeutuu, moralisti vastaa velvollisuuksistaan, ajautuja menettää hallinnan, riittämätön ottaa syyt niskoilleen, pärjääjä päättää selvitä ja pärjääjän puheella rakennetaan selviytyjiä.

Muutama vertaisryhmän äideistä kertoi lukeneensa kirjan, *Huonetta vai sukua*, mutta ei kuitenkaan ollut lukiessaan osannut tulkita rooleja riittävästi. Kävimme ryhmässä keskustellen läpi kaikki eri roolit ja huomasimme, että osallistujat kokivat suurta helpotusta jakaessaan erilaisia tunteita eri roolista käsin. Tunteiden käsittely tuntui paljon helpommalta ottamalla jokin rooli käsittelyyn, kuin kertoa vain yksittäinen tapaus ja tarina siihen liittyvine, välillä hyvinkin kipeine tunteineen. Illan jälkeen olimme tyytyväisiä ryhmän onnistumisesta ja vielä seuraavalla kerralla ryhmän äidit palasivat siihen, miten helpottavaa oli ollut edellisen aiheen käsittelyn jälkeen. Äidit olivat tyytyväisiä siihen lohdulliseen tietoon, että pärjääjä päättää selvitä ja pärjääjän puheella rakennetaan selviytyjiä. Vertaisryhmästä poissa olleille äideille lähetin sähköpostin liitteenä tiivistelmän rooleista. (Raittila & Sutinen 2008: 130-131.)

6.5 Uusperheen kehitysvaiheet

Viidennen tapaamiskerran aiheena oli uusperheen kehitysvaiheet ja sanojen kirjoittaminen. Paikalla olivat kaikki seitsemän äitiä, mutta toinen ohjaaja oli sairaana. Ryhmän aluksi äidit tekivät välitehtävän, eli he kirjoittivat 20 sanaa, joista valitsivat kolme tärkeintä. Esille tulivat sanat: tukiverkosto, tulevaisuus, rakkaus, parisuhde, uusperhe, äitipuoli, oikeudenmukainen, näkökulma, aikuinen, yhdessä, luonnottomuus, roolittomuus, elämänhallinnan puute, kunnioitus, vanhemmuus, perhepalaverit, yhteinen historia.

Ryhmän aiheena olivat tällä kertaa uusperheen kehitysvaiheet, jotka käytiin läpi Suomen Uusperheellisten liitto ry:n mukaan. Vaiheet ovat; haavevaihe, joukkuevaihe, ristiriitavaihe, selvitysvaihe, toiminnan vaihe, vahvistumisvaihe ja helpotuksen vaihe. Keskusteluissa äidit arvioivat oman uusperheensä vaihetta ja totesivat, että on helpotus huomata oman uusperheen ohittaneen jo joitakin vaihteita. (Suomen Uusperheellisten liitto ry, 2012.)

6.5.1 Uusperheen kehitysvaiheet menetelmänä

Uusperheen kehitysvaiheiden käyttö menetelmänä perustuu ajatukseen, että käsitellessään erilaisia oman uusperheensä vaihteita uusperheäiti voisi nähdä oman elämänsä kulkevan eteenpäin. Uusperheäidit ovat usein hyvin uupuneita eivätkä ehkä kykene näkemään sitä tosi-asiaa, että lapset kasvavat ja elämä etenee kaiken aikaa. Pian he ovat puolisonsa kanssa kah-

den lasten aikuistuesssa. Tämä erilaisten kehitysvaiheiden kautta tapahtuva muutos perustuu Erik H. Eriksonin kehityskriisiteoriaan, jonka mukaan ihmisen kasvuun liittyvät jatkuvat persoonalliset ja sosiaaliset kriisit. Kriisien onnistunut läpikäyminen antaa mahdollisuuden ihmisen kehittymiselle. Näitä erilaisia kriisejä on kahdeksan ja eri kehitysvaiheissa yksilö kohtaa erilaisia kehityshaasteita ja tehtäviä. Kehitys ei voi edetä ilman kriisejä ja kriisien tarkoitus onkin synnyttää yksilössä uusia kykyjä ja valmiuksia. Yksilöiden väliset erot ovat kehityskriisien läpikäymisessä suuret, mutta Eriksonin psykososiaalinen kehitysteorian kriiseistä uusperheäidin läpikäymäksi sopii keski-ikä kriisi, (35 - 65 v.) jossa vastakkain ovat:

luovuus, tuottavuus - lamaantuminen

Luovuus ja tuottavuus antavat suuntaa uusiin tehtäviin, harrastuksiin ja vastuuseen, sekä huolehtimaan siitä, mitä on tähän mennessä saanut aikaan. Sen sijaan lamaantuminen tarkoittaa käpertymistä sisäänpäin omaan itseensä. Onnistunut kehityskriisin läpikäyminen lisää luovuutta ja tuottavuutta sekä antaa uusia merkityksiä. (Pekkarinen 2007:24-34.)

6.6 Uusperheen rajat ja kasvatuskysymykset

Uusperheen rajat ja kasvatuskysymykset sekä parisuhde olivat kuudennen tapaamisen aiheet. Näitä aiheita uusperheäidit toivoivat välipalautteen kautta. Ryhmässä äideille annettiin tehtäväksi valita esillä olleista pehmoleluista uusperheen isää kuvaava hahmo, jonka kautta äiti esitteli isän ja toi esiin isän kasvatuseriaatteet omassa uusperheessään.

6.6.1 Pehmolelun käyttö menetelmänä

Pehmolelujen käyttö menetelmänä perustui ajatukseen, että uusperheäidin on helppo kuvata miestänsä jonkin eläinhahmon kautta. Uusperheäitien kuvausten perusteella pyrittiin saamaan esille mahdolliset ristiriidat isän ja äidin näkemyksissä koskien uusperheen lasten kasvatusta. Toinen tavoite oli saada esille uusperheäidin kertomana se, miten isä koki äidin osallistuminen vertaisryhmätoimintaan ja onko uusperheäidin osallistuminen vertaisryhmään näkynyt jollain tavoin kotona vai ei. Lopuksi uusperheäidit saivat kertoa valitsemansa, isää kuvaavan, hahmon kertomana kolme positiivista asiaa uusperheäidistä eli itsestään.

Uusperheen vanhempien kasvatuseroleja voidaan tulkita Sinkkosen määrittelemien kasvatustehtävissä olevien roolien kautta, soveltamalla niitä uusperheeseen, vaikka kyseessä ei ole ammatillinen kasvatustyö. Rooli on sosiaalisen vuorovaikutuksen muotoja kuvaava käsite, joka perustuu ympäristön odotuksiin siitä, miten eri tilanteissa on sopivaa käyttäytyä. (Sinkkonen 1999:142.) Erilaisia kasvattajan rooleja ovat tulkki, ohjaaja, kontrolloija, sallija ja etääntynyt. Jos uusperheäiti on kontrolloija ja uusperheen isä sallija, on varma, että yhteistä kasva-

tusnäkökulmaa on vaikea löytää. Kontrolloija rajoittaa lapsen toimintaa ja tekemistä, rankaisee ja palkitsee lasta. Kontrolloijan kasvatustavoite on sosiaalisesti hyvin käyttäytyvä tasapainoinen lapsi. Sen sijaan sallija antaa lapsen toimia omaehtoisesti ja sallija pyrkii noudattamaan lapsen toiveita ja tarpeita, hänen on vaikea asettaa rajoja lasten toiminnoille. (Sinkkonen 1999: 144 - 145.)

Uusperheäidit kuvasivat valitsemiensa pehmolelujen kautta uusperheen isää, ja kertoivat samalla miten uusperheäitien osallistuminen vertaisryhmään näkyi kotona. Lopuksi uusperheäidit kertoivat valitsemansa uusperheen isää kuvaavan hahmon kertomana kolme positiivista asiaa uusperheäidistä eli itsestään. Tämän kertomisen avulla pyrittiin tuomaan uusperheäidin mieleen kolme positiivista asiaa uusperheäidistä eli heistä itsestään. Kerrottuaan nämä kolme asiaa, uusperheäidit olivat selvästi tyytyväisempiä itseensä. Hehän kehuivat itseään, pehmolelun avulla!

6.7 Uusperheäidin omat voimavarat ja unelmat

Seitsemännän tapaamisen aiheena olivat äitien omat voimavarat ja jaksaminen sekä oman unelmakartan tekeminen askarrellen. Uusperheäitejä pyydettiin kertomaan omista voimavaroistaan. Jokainen äiti kertoi omista voimavaroistaan, joita olivat luonto, ulkoilu, käsityöt, lukeminen ja kuntosaliurheilu. Uusperheäidit pyydettiin tekemään oma unelmakartta valitsemansa värilliselle paperille. Uusperheäidit leikkasivat saksilla aikakausilehdistä kuvia, jotka liittyivät heidän unelmiinsa. Kuvat liimattiin paperille ja jokainen uusperheäiti kertoi omasta unelmastaan sen verran, minkä halusi muille jakaa. Unelmakartat jäivät äideille itselleen.

6.7.1 Omat voimavarat ja unelmakartta menetelmänä

Seitsemännän vertaisryhmän tapaamisen tavoite oli saada esille uusperheäitien omat voimavarat kertomalla niistä muille vertaisryhmässä. Etsimällä yhdessä keskustellen niitä keinoja, joilla uusperheäidit olivat aikaisemmassa elämässään selviytyneet, annetaan samalla myös vertaistukea muille ryhmän jäsenille. Vertaistuki antaa voimavaroja ja uskoa tulevaisuuteen. Oman unelmakartan tekemisen tavoitteena oli tuoda esille uusperheäidin omat unelmat ja luoda uskoa uusiin unelmiin. Se herättää toivoa. Voimavarakeskeisten kysymysten avulla vapautetaan asiakkaan voimavaroja käytettäväksi ja menneisyyden onnistumisten kautta selviytyään nykyisestä vaikeasta tilanteesta. Kiinnostus kohdistetaan aikoihin, jolloin elämä oli paremmin hallinnassa. Keskustelua suunnataan tulevaisuuteen ja tavoitteita pohditaan yhdessä. (Väisänen, Niemelä, Suua 2009:55.)

Unelmakartta tai Aarrekartta, jolla nimellä Kristiina Harju on rekisteröinyt oman tuotteen. Harju kirjoittaa olleensa aina kiinnostunut muutoksesta inhimillisenä kasvuna, hän kysyy kir-

jassaan, että: Mitä on aito, pysyvä muutos? Millä ehdoin ihminen lähtee kohti uutta? Miksi muutos on usein niin vaikeaa? Miten auttaa ihmistä etenemään kohti toivomaansa uutta, toteuttamaan muutoksen? Aito, pysyvä muutos edellyttää ihmisessä monia henkisiä liikahtuksia ja Aarrekartta on niihin sopiva työtap. Aarrekartan tekeminen yhdessä muovaa ryhmän yhteistajuntaa, kun yhdessä tehty unelma on hahmotettu kartalle, ryhmän jäsenillä on uudenlainen suhde toisiinsa ja tehtäviinsä. (Harju 1999:7.) Unelmakartan tekeminen uusperheäitien vertaisryhmässä vahvisti myös ryhmän keskinäisiä suhteita ja jokaisen uusperheäidin omaa asennetta omiin tehtäviinsä sekä uskoa omiin unelmiinsa.

6.8 Uusperheäitien vertaisryhmän päätös

Viimeisessä vertaisryhmässä uusperheäidit kirjoittivat sanat: luottamus, selviytyminen, kosketus, vertaistuki, sosiaalinen vanhempi, parisuhde, läsnäolo, hellyys, armollisuus, sopeutuminen, äidinrakkaus. Viimeiseen tapaamiseen kutsuttiin mukaan isät, joista paikalle tuli vain neljä isää. Esittelykierroksen jälkeen isät siirtyivät toiseen huoneeseen toisen ohjaajan kanssa ja toinen jäi uusperheäitien kanssa toiseen huoneeseen tekemään sanojen kirjoittamistehtävää. Ilta päätettiin yhteiseen osaan, kahvin ja teen merkeissä. Kaikki paikalla olleet olivat sitä mieltä, että myös uusperheen isät tarvitsevat vertaistoimintaa. Paikalla olleet isät olivat tyytyväisiä puolisoitensa osallistumiseen vertaisryhmään ja muutaman isän mielestä vertaisryhmän vaikutus heidän puolisoonsa oli jo näkynyt kotona.

6.8.1 Isät mukana vertaisryhmän päätöksessä

Isät pyydettiin mukaan Suomen Uusperheellisten liiton toivomuksesta, koska he painottavat kaikessa toiminnassaan sitä, että uusperheen vahvuus on parisuhteessa. Saimme Suplin kautta tukea vertaisryhmän markkinoitiin ja tilojen hankintaan, joten olimme valmiit ottamaan isät mukaan Suplin toivomuksesta. Paikalle tuli vain neljä isää, aktiivisimmat uusperheen isät. Osa uusperheäideistä ei halunnut edes pyytää puolisoaan mukaan tähän viimeiseen tapaamiseen, koska he kokivat tämän vertaisryhmän olevan heille itselleen joitain niin arvokasta ja omaa, että halusivat säilyttää sen sellaisena. Olimme kuitenkin kiitollisia siitä, että muutamat uusperheen isät uskaltautuivat mukaan.

7 Aineiston analysointi ja menetelmät

Tämän kehittämistyön aineiston analyysi suoritettiin aineiston luokittelun avulla ja teoreettisena menetelmänä käytettiin fenomenologista tutkimusmenetelmää, jota käytetään kokemusten subjektiivisten merkitysten tutkimisessa. Fenomenologian erityispiirteinä pidetään kokemuksen korostamista tutkimuksen lähtökohtana. (Piirainen 2012:1.) Tutkimusmenetelmänä fenomenologinen tutkimus sopii uusperheäitien vertaistoiminnan tutkimiseen, koska se lähtee

yksilön kokemuksen tutkimisesta, mutta tavoitteena on kuitenkin yleisen kokemuksen kuvaaminen jossain tietyssä tilanteessa. Tutkijan esiymmärrys lähtee tässä kehittämistyössä tutkijan omista, uusperheäidin kokemuksista ja tuntemuksista, joita ovat tunteiden ristiriitaisuus, väsymys, yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne omassa kodissa. Näitä, hyvin samanlaisia, kokemuksia ja tunteita uusperheäidit kuvasivat vertaisryhmän alussa syinä vertaisryhmätoimintaan hakeutumisessaan.

Fenomenologinen tutkimus on kiinnostunut kokemuksen tutkimisesta ja korostaa siis myös subjektiivisia merkityksiä. Fenomenologista tutkimusta ohjaa vahva sitoutuminen fenomenologiaan tieteenfilosofiana, mistä seuraa paradoksi tai ristiriita: vaikka lähtökohtana onkin yksilöllisen mielen eli yksilön puhtaan kokemuksen tunnistaminen, suuntaus toisaalta lähtee universaaliudesta. Ajatellaan, että tiedon tavoitteena pitäisi olla inhimillisen merkityksenannon monimuotoisuuden tai kokemuksen yleisen rakenteen kuvaaminen, kuten sen kuvaaminen mitä ilo on tai mitä jonkin tietyn sairauden sairastaminen merkitsee kokemuksellisesti. (Ronkainen ym. 2011:98.)

Tämä kehittämistyö on laadullinen tutkimus, jonka tutkimusaineiston tuottamisessa käytettiin erilaisia toiminnallisia menetelmiä, jotka perustuivat kunkin vertaisryhmän tapaamisen erilaiseen aiheeseen. Näin saadusta tutkimusaineistosta etsittiin uusperheitien tunteita kuvaavia erilaisia ilmaisuja. Aineiston analyysi oli alun perin tarkoitus tehdä analysoimalla vain yksittäisiä sanoja ja luokittelemalla ne positiivisiin, neutraaleihin ja negatiivisiin sanoihin. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista, koska sama sana voi olla jonkun uusperheäidin kirjoittamana hyvinkin negatiivinen ja toisen uusperheäidin kirjoittamana hyvin positiivinen. Tämän vuoksi aineiston analysointia laajennettiin niin, että analysoitiin uusperheitien kolmesta, valitusta sanasta kirjoitettuja tekstejä. Nämä tekstit luokiteltiin sitten joko positiivisiin, neutraaleihin tai negatiivisiin. Kirjoitettujen sanojen analyysin vaiheet, malli on liitteenä (Liite 2).

Aineistolähtöisen analyysin malleista (Piirainen 2012:2) käytettiin kahta mallia:

1. Yhdysvaltalainen perinne: aineiston pelkistäminen, ryhmittely, alakategoriat, yläkategoriat ja yhdistävät kategoriat
2. Hermeneuttinen: tekstin ymmärtäminen

Laadullista tutkimusta pidetään myös subjektiivisena ja se korostaa kokemuksellisuutta sekä tutkijan asemaa. Eri laadullisissa suuntauksissa näitä asioita painotetaan eri tavoin. Laadulliset tutkimusaineistot ovat usein pieniä, koska laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kokonaisvaltaisuus. Eli sen mukaan ihmistä tulee katsoa kokonaisvaltaisesti osana jotain elämämaailmaa ja todellisuutta. Ajatuksena on, että todellisuus muuttuu sen mukaisesti, missä

kohtaamme tutkittavan ilmiön ja tutkittavaa ilmiötä tulee ymmärtää osana asiayhteyttä. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne, Paavilainen 2011: 81 - 83.) Tämän kehittämistyön tutkimusaineisto perustuu seitsemän uusperheäidin tuottamaan kirjalliseen materiaaliin, kokemuksiin ja erilaisin menetelmin kerättyyn aineistoon. Tutkimusaineiston määrä laadullisessa tutkimuksessa ei pyri tilastollisiin yleistyksiin, vaan kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään yksilön tai ryhmän toimintaa tai tulkitsemaan teoreettisesti ja mielekkäästi jotakin ilmiötä. Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että yksilöt, joilta tietoa kerätään, tuntevat tutkittavan ilmiön ja että heillä on kokemusta tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi, 2009:85.)

7.1 Positiiviset, neutraalit ja negatiiviset sanat ja tekstit

Positiiviset sanat ja niistä johdettu teksti kuvasivat yleensä uusperheäidin omaa asennetta ja vaihetta uusperheen kehityksessä. Neutraalit sanat ja tekstit olivat uusperheitien pohdintaa ja asioiden käsittelyä, eikä niissä ei ollut mukana tunnelatausta. Negatiiviset sanat ja tekstit kuvasivat uusperheäidin omaa ahdistusta, ristiriitaa ja voimattomuutta. Niiden käsittelyssä oli selkeästi mukana kielteisiä tunteita, uupumista ja toivottomuutta.

Aineiston analyysin avulla kuvattiin tutkimuksen tulokset, joiden pohjalta esitetään vastaukset tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysimenetelmänä on käytetty fenomenologista analyysia, jossa tunteita kuvaavat, auki kirjoitetut sanat, on luokiteltu positiivisiin, negatiivisiin ja neutraaleihin tunteisiin. Aineiston analyysin avulla on myös selvitetty sitä, miten nämä tunteita kuvaavat sanat muuttuvat vertaisryhmätoiminnan edetessä. Havainnoinnin avulla on myös arvioitu sitä, miten tunteiden käsittely vertaisryhmässä on tullut esille uusperheitien jaksamisessa ja omien voimavarojen lisääntymisessä sekä heidän ulkoisessa olemuksessaan.

7.2 Kirjoitettujen sanojen analysointi

Ensimmäisessä vertaisryhmässä pyysin uusperheäitejä kirjoittamaan 20 sanaa, joista he kukin valitsivat kolme, heille tärkeintä, sanaa. Näistä kolmesta sanasta pyysin äitejä kirjoittamaan enemmän. Kaksi äideistä ei halunnut avata valitsemiaan sanoja mitenkään. Muut uusperheäidit avasivat sanoja selventäen esimerkiksi sanan äiti seuraavasti:

*Olen äiti omille lapsilleni. Olenko sitä puolisoni lapsille?
Mikä on minun vastuuni kasvattajana? Entä velvollisuuteni?
Mikä nimi uusperheäidille?*

Sanojen ja ryhmässä käydyn keskustelun sekä kolmen auki kirjoitetun tekstin kautta uusperheädit toivat esille monia erilaisia asioita, kuten ex-problematiikka, tunteet, rajaaminen josta suuntaan, jaksaminen, kasvatusnäkökulmat, parisuhde, ylpeys, ymmärrys, hyväksyminen, äitipuoli, lapsen etu, vuoroasuminen, tulevaisuuteen tähtäävä, koti, ydinperhe, voimattomuus, puolisiskot, sitoutuminen, tila, me, koti/kodit, suhteen jatkuminen, hellyyttämyys, rakkaus, kunnioitus, sisarpuoli, traumat, äiti ja ajankäyttö. Sanan mahti on yhtä vanhaa kuin ihmisen kyky ilmaista itseään puhutun kielen avulla. Muinaisissa kansanperinteissä tunnettiin parantava sana. Omassa suomalaisessa kulttuuriperinteessämme on runsaasti kuvauksia sanan mahdista. (Linnainmaa 2005:13.)

7.3 Sanojen muutos vertaistoiminnan aikana

Uusperheäitien kirjoittamat sanat muuttuivat vertaistoiminnan aikana myönteisemmiksi. Uusperheäitien kirjoittamien sanojen perusteella voidaan nähdä selkeä muutos myönteisempään suuntaan, samalla myös sanat muuttuivat uusperheäidistä itsestään uusperheeseen ja laajenivat tukiverkoston ja tulevaisuuteen, selviytymiseen ja parisuhteeseen. Seuraavassa on viiden äidin kirjoittamat sanat kolmen eri tapaamisen aikaan. Vasemmalta oikealle luettaessa rivi riviltä sanoissa näkyy myönteisyyden lisääntyminen, uusperheäidin verkoston laajeneminen ja toivon kasvaminen.

äiti 1.

ylpeys, ymmärrys, hyväksyminen

tukiverkosto, tulevaisuus, rakkaus

luottamus, selviytyminen, kosketus

äiti 2.

äitipuoli, lapsen etu, vuoroasuminen

uusperhe, äitipuoli, parisuhde

vertaistuki, sosiaalinen vanhempi, parisuhde

äiti 3.

voimattomuus, puolisiskot, sitoutuminen

parisuhde, oikeudenmukaisuus, rakkaus

läsnäolo, hellyys, armollisuus

äiti 4.

tila, me, koti (kodit)

näkökulma, aikuinen, yhdessä

parisuhde, yhtenäisyys, arki

äiti 5.

rakkaus, äiti, ajankäyttö

perhepalaverit, kunnioittaminen, yhteinen historia

sopeutuminen, luottamus, äidinrakkaus

Kaksi uusperheäitiä ei päässyt mukaan viimeiseen tapaamiseen, eivätkä he myöskään lähettäneet pyydettäessä viimeisiä sanoja. Heidän kohdallaan sanojen puuttuminen näyttää myös sen, että asioiden ja tunteiden käsittely on jäänyt kesken. Seuraavassa on kahden uusperheäidin kirjoittamat sanat vertaisryhmän alussa ja keskivaiheilla.

äiti 6.

suhteen jatkuminen, hellyyttämys, rakkaus

luonnottomuus, roolittomuus, elämänhallinnan puute

äiti 7.

kunnioitus, sisarpuoli, traumat

rakkaus, kunnioitus, vanhemmuus

7.4 Kirjoitettujen sanojen luokittelu

Uusperheäitien kirjoittamien sanojen analysointia jatkettiin niin, että kunkin tapaamiskerran sanat kiteytettiin yhteen käsitteeseen jokaisen uusperheäidin kohdalla. Näiden perusteella saatiin seitsemän erilaista uusperheäidin kokemaa tunnetta kuvaavaa käsitettä. Käsitteet ovat alla tapaamiskertojen mukaan:

7.4.1 Ensimmäisen tapaamiskerran keskeiset käsitteet

sopeutuminen, ristiriita, epävarmuus, hämmennys, epätoivo, ristiriita ja ristiriita

7.4.2 Viidennen tapaamiskerran keskeiset käsitteet

toivo, vastuunotto, vastuullisuus, vastuullisuus, yksinäisyys, vastuunotto ja kunnioitus.

7.4.3 Kahdeksannen tapaamiskerran keskeiset käsitteet

sitoutuminen, sitoutuminen, rakkaus, rakkaus ja sitoutuminen.

Kaksi uusperheäitiä eivät osallistuneet viimeiseen tapaamiseen, joten heidän kohdaltaan sanojen analyysi jäi kesken. Heidän aikaisemmin kirjoittamansa sanat ovat kuitenkin mukana tässä analyysissä, 1. ja 5. tapaamiskerran kohdalla.

7.5 Tapaamiskertoja kuvaavat tunnelmat

Sanojen analyysia jatkettiin niin, että edellä kuvatut, kunkin äidin tiivistetyt käsitteet yhdistettiin kunkin tapaamiskerran osalta kahteen sanaan. Näin saatiin kutakin tapaamiskertaa kuvaava tunnelma tiivistetyksi esille kahden sanan kautta. Tapaamiskertoja kuvaavat seuraavat käsitteet, joiden avulla tuodaan esille uusperheäitien kokema tunnelma kussakin tapaamisessa. Uusperheäitien tunteiden muutos kahdeksan viikon aikana positiivisempaan suuntaan näkyy näissä käsitteissä.

7.5.1 Ensimmäinen tapaamiskerta - ristiriitainen hämmennys

Ensimmäisen tapaamisen tunnelmaa kuvaa parhaiten ristiriitainen hämmennys, jota uusperheäidit kuvasivat monin eri tavoin:

- *Sanasta äitipuoli tulee ensimmäisenä mieleen sana ristiriitaisuus.*
- *Vuoroasuminen - tätä miettiessä korostuu usein sana lapsen etu. Onko se hyväksi vai huonoksi lapselle?*
- *Olemme joutuneet lähivuosina vain hyväksymään tiettyjä muuttuneita asioita, joihin emme vaan voi vaikuttaa samalla lailla kuin ydinperheessä.*
- *Miten pitää huolta ensin itsestä ja omasta hyvinvoinnista?*
- *Nyt me onnistumme, emme eroa. Tämän liiton, näiden lasten, tämän perheen puolesta tehdään kaikki mahdollinen.*

7.5.2 Viides tapaamiskerta - vastuullinen toiveikkuus

Viidennen tapaamiskerran tunnelmaa kuvaa vastuullinen toiveikkuus, jota uusperheäidit tuovat esille seuraavasti:

- *Josko rakkaus toisen lapsia kohtaan kasvaa vuosien saatossa vai rakastaako toisen lapsia omalla tavallaan? Riittääkö ns. hyvä ja oikeudenmukainen suhde toisen lapsiin?*

- *Isä hoitaa omistautuneesti lapsia, tietää miten homma hoituu. Äidin roolia on vaikea toteuttaa, tunnen oloni lähinnä isän ystäväksi. Elämä on hallitsematonta jatkuvien sekaannusten takia. Tunne-elämä on usein sekaisin. Tilanne kuitenkin parempi mitä syksyllä, jollin yritin asua annetuissa reunaehdoissa.*
- *Yhteisen historian saamme, kun alamme tehdä yhdessä myös mukavia asioita. Kerromme tarinoita toisillemme muistellen menneitä, yhä uudestaan ja uudestaan.*

7.5.3 Kahdeksas tapaamiskerta - vahva sitoutuminen

Kahdeksannen tapaamiskerran tunnelmaa kuvaa vahva sitoutuminen, jota uusperheäidit kuvasivat luottamuksen, rakkauden ja selviytymisen sanoin sekä kohtaamisen, kosketuksen, hellyyden ja lempeyden sanoilla. Vahvan sitoutumisen kautta löytyi myös armollisuus.

- *Kosketus, pieni ele arjen ja juhlan keskellä, kun oma rakas koskettaa ja katsoo silmiin. Se luo yhteenkuuluvuuden tunnetta tilanteessa kuin tilanteessa.*
- *Hellyys, kaipaan kosketustasi. Hellyyttä. Tuntuu hyvältä, kun kosketat. Kohtaat. Hierontaa. Varpaita. Helliä sanoja. Lempeitä katseita.*
- *Tahdon olla armollinen itselleni. Sinulle. Kaikille. Hyväksyä rikkinaisyyden, keskeneräisyyden. Olla riittävän hyvä, äiti, puoliso, ihminen.*

7.6 Uusperheäitien vertaisryhmän palautteiden analysointi

Viimeisen vertaisryhmätapaamisen lopuksi pyysimme kaikilta uusperheäideiltä palautetta kirjallisen palautelomakkeen avulla. Palautelomakkeessa kysyttiin seuraavat kysymykset:

1. Onko ryhmä ollut tarpeellinen sinulle?
2. Miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut elämääsi ja arkeesi?
3. Onko ryhmässä käsitelty sinulle tärkeitä asioita?
4. Onko mielessäsi jokin asia, jota olisit toivonut käsiteltävän?
5. Miten vertaisryhmän ohjaajat ovat onnistuneet?
6. Oletko tyytyväinen Neuvokeskuksen sijaintiin ja tiloihin?
7. Mitä muuta haluaisit kertoa?

Uusperheen äidit kokivat antamansa palautteen perusteella vertaisryhmän tarpeelliseksi tai erittäin tarpeelliseksi. Äidit kuvaavat tarpeellisuutta esimerkiksi seuraavasti:

On. Olisin tarvinnut kipeästi jatkoa;) Osaan nyt ehkä etsiä rohkemmin muihin ryhmiin / päiville.

Ryhmään osallistumisen vaikutus uusperheäidin elämään ja arkeen tulee esiin palautteesta monin eri tavoin. Äidit kuvaavat ryhmän käynnistäneen heissä itsessään muutosprosessin, tai muuttaneen äidin omaa suhtautumista ja ajattelua uusperheasioissa. Nämä näkyivät äitien mukaan kärsivällisyyden kasvuna ja ymmärryksen lisääntymisenä sekä heidän haluna työstää omaa ahdistustaan. Yksi vastaajista toi esille konkreettisen esimerkin perhepalaverin pitämisestä kotona. Vertaistuen merkitys tuli esille arjessa jaksamisena ja eteenpäin menemisenä sekä omien kokemustensa suhtauttamisessa toisten vastaavien uusperheäitien tilanteeseen.

Minulla on olo, että pikkujoukko alan kuulua joukkoon. En ole enää täysin vieras omassa kodissani.

Uusperheäidit kokivat, että vertaisryhmässä oli käsitelty heille tärkeitä asioita. Erityisesti tuli esille tärkeänä käsiteltynä asiana suhde miehen ex-vaimoon ja miehen lapsiin, tämän aiheen käsittelyä toivottiin enemmänkin. Alla olevat kaksi lainausta kuvaavat vertaisryhmäläisten ajatuksia ryhmän tarpeellisuudesta.

On. Erityisesti voimaantumisen teema ja tunteiden käsittelyyn liittyvät asiat olivat tarpeen.

Kyllä. Harmittaa kun olin sairaana juuri, kun käsittelyssä oli äitipuolen rooli. Aikaa olisi voinut olla enemmän per kerta ja useampia kertoja.

Uusperheäidit toivoivat lisää aikaa seuraavien asioiden käsittelyyn; suhde omaan ex-puolisoonsa, parisuhderistiriidat, tunnepuolen asioita, tunneilmaisua parisuhteessa ja puolison lasten kanssa. Voimavaroihin keskittymistä toivottiin enemmän ja aarrekaarta sekä pehmolelukerta oli koettu onnistuneina.

Vertaisryhmän ohjaajien onnistumista uusperheäidit kuvaavat pääosin hyväksi, aiheet ja tehtävät koettiin hyvin. Osa äideistä toivoi tiukempaa puheenjohtajuutta ja vertaisryhmän lopuksi yhteenvetoa ja tunnelmakierrosta ryhmäläisten kesken. Toisaalta koettiin myös, että vertaisohjaajat onnistuivat pitämään keskustelun aiheessa ja ohjaamaan sitä haluttuun suuntaan, mutta myös antaneet tarpeeksi tilaa ryhmän tarpeille ja ”rönsyilyille”. Uusperheen äidit koki-

vat vertaisryhmän ohjaajien luoneen avoimen ja mukavan ilmapiirin. Ohjaajien oma tausta uusperheiteinä koettiin olevan tärkeää. Ohjaajien onnistumista kuvattiin esimerkiksi:

Hyvin. Lämminhenkisiä ja ihania ihmisiä. Omasta uusperhe-elämästä kertominen on lisännyt luotettavuuden tunnetta.

Uusperheen äideille annettiin palautelomakkeen lopussa mahdollisuus kertoa vapaasti ajatuksistaan.

Olisin toivonut ryhmän jatkuvan pidempäänkin. Miksei jopa säännöllisin väliajoin! Tarvetta ja apua (iloa!) olisi taatusti, vaikkei aina menisikään ns. huonosti. Kiitos ryhmästä!

Uskon, että jokaisessa kaupungissa olisi tilausta niin sanotulle uusperheneuvolalle, joka järjestäisi vertaistukiryhmiä, neuvontaa, terapiaa ja apua. Kiitos ryhmästä!!!

Toivottavasti toiminta saa jatkoa, uskon, että tällaiselle on kysyntää!

On hyvä, että ryhmässä on erilaisia kokemuksia ja taustoja - tosin tähän ei aina voi vaikuttaa. Erilaiset kokemukset ja perhekuviot antavat realistista vertaistukea. Sosiaalityön ammattilaisena olin alussa vähän huolestunut siitä, että perheiden kokemukset olisivat työarkeni kaltaisia ja painopiste keskusteluissa painottuisi niihin. Näin ei kuitenkaan käynyt ja tunsin olevan ”äiti” ryhmässä, en ammattilainen. Kiitos vetäjille.

Tässä kaavakkeessa olisi voinut käyttää enemmän avoimia kysymyksiä. Nyt kysymyksissä on selkeät olettamukset vastausten suunnasta. Kiitos teille molemmille. Kiitos myös tarjoiluista. Tsemppiä kirjoitustyöhön. Tärkeä aihe! Toivottavasti työnnä leviää laajalle!

8 Tutkimuksen tulokset

Tämän kehittämistyön kahden tutkimuskysymyksen kautta syntyi tämän tutkimuksen tärkein tulos eli se, että uusperheäitiys vaatii uhrautumista. Markku Ojanen kuvaa teoksessaan *Positiivinen psykologia*, uhrautumiseen liittyvät positiiviset ja negatiiviset motivaatiot. (Ojanen 2007:99.) Uusperheäiti joutuu omassa roolissaan hyväksymään kaikki Ojasen esittämän uhrautumisen erilaiset tulkinnat, soveltaen niitä omassa elämässään tilanteen ja esille tulevien asioiden mukaan. Uusperheäidin omat odotukset ja uhrautumisen erilaiset tulkinnat voivat olla ristiriitaiset. Uhrautumisen selityksissä tulee esille uusperheäitien kuvaamat positiiviset ja

negatiiviset motivaatiot, jotka uusperheäitien kokemina ovat usein hyvin vahvasti ristiriidassa keskenään. Näiden positiivisten ja negatiivisten motivaatioiden ymmärtäminen vaatii niiden käsittelyä ja hyväksymistä, että uusperheäiti voi siirtyä omassa asemassaan ja roolissaan eteenpäin ristiriitaisesta hämmennyksestä vastuulliseen toiveikkuuteen ja vahvaan sitoutumiseen. Uhrautumisen hyväksyminen voi olla ratkaisevaa uusperheäidin omien voimavarojen löytämisessä ja ristiriitaisten tunteiden asettamisessa oikeisiin mittasuhteisiin. Peilaan kehittämistyöni tuloksia uhrautumisen erilaisiin tulkintoihin:

Ensimmäinen tapaamiskerta	-	Ristiriitainen hämmennys
Viides tapaamiskerta	-	Vastuullinen toiveikkuus
Kahdeksas tapaamiskerta	-	Vahva sitoutuminen

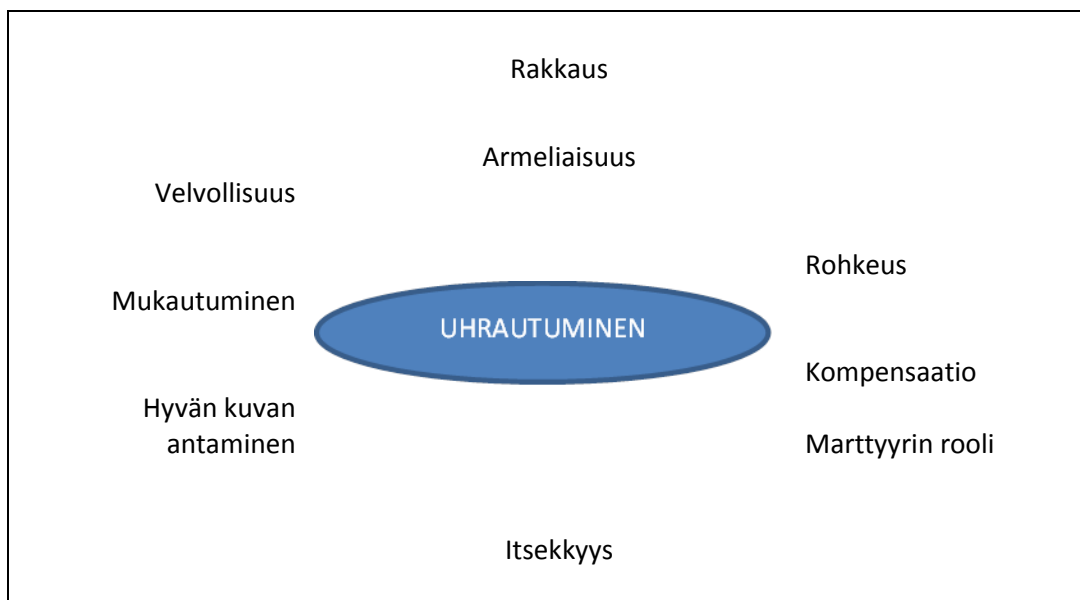
Tapaamiskertoja kuvaavat tunnelmat muuttuvat positiiviseen suuntaan, kun vertaisryhmätöinnässä käsitellään erilaisia uusperheäitien kokemia myönteisiä ja kielteisiä tunteita. Tunteiden käsittelyn avulla herätetään uusperheäitien vastuullinen toiveikkuus ja omat voimavarat. Niiden avulla uusperheäidit voivat kokea vahvaa sitoutumista puolisoonsa ja uusperheeseensä. Erilaisin menetelmin voidaan uusperheäitien vertaisryhmätöinnässä käsitellä tunteita. Tunteiden käsittelyn kautta saadaan uusperheäidit hyväksymään uhrautuminen osana uusperheäidin elämää. Uhrautumisen tulkinnoissa toteutuvat myönteiset asiat kuten, rakkaus, armeliaisuus, rohkeus ja hyvän kuvan antaminen. Kielteiset asiat uhrautumisessa ovat velvollisuus, mukautuminen, itsekkyyks, marttyyrin rooli ja kompensatio.

8.1 Uhrautuminen

Uusperheäiti uhrautuu valitessaan uusperheäidin roolin. Tähän rooliin liittyy niin paljon erilaisia ristiriitaisia tunteita, että uusperheäiti joutuu tekemään valintoja ja luopumaan joistakin asioista uusperheensä hyväksi. Äitiys sinänsä on luopumista omista, itsekkäistä tarpeista, mutta uusperheäidin kohdalla kyse on enemmästä. Uusperheäiti joutuu elämään arkeaan omien ristiriitaisten tunteidensa ja uusperheen odotusten ja vaatimusten keskellä. Uhrautuminen vaatii kuitenkin omien ristiriitaisten tunteidensa ja tarpeidensa käsittelyä, jotta uusperheäiti voisi löytää oman roolinsa ja vahvuutensa. Tunteiden käsittelyn merkitys uusperheäitien vertaisryhmätöinnässä osoittaa, miten tärkeää on pohtia omaa tilannettaan tunnetasolla löytääkseen omat voimavaransa ja rajansa. Oikea uhrautuminen ei ole omista tarpeista ja unelmista luopumista, vaan se on omien rajojensa löytämistä. Uhrautumisessa on paljon hyvää, mutta myös paljon luopumista. Näiden asioiden ymmärtäminen ei ole yksin helppoa. Se vaatii aikaa, tilaa ja käsittelyä, jota uusperheäitien vertaisryhmätöinnässä voidaan tehdä yhdessä

muiden uusperheäitien kanssa. Myös Ojasen mukaan, uhrautumisen selityksissä voi korostua ihmisen sekä positiivinen että negatiivinen motivaatio. (Ojanen, 2007:99.)

Uusperheäitien uhrautumista ja tutkimuksen tuloksia kuvaan Ojasen uhrautumisen selityksiä kuvaavan kuvion mukaan. (Ojanen, 2007:99)



Kuvio 1.0. Uhrautumisen erilaisia tulkintoja

Uusperheäiti odottaa uudelta puolisoiltaan ja perheeltään paljon, tässä liitossa hän on päättänyt onnistua. Edelliset, epäonnistuneet parisuhteet saattavat asettaa vielä korkeammat tavoitteet onnistumiselle uusperheäitinä. Suuret odotukset ja uhrautuminen luovat valmiiksi ristiriitaista tunnetta uusperheäidin mieleen. Halu onnistua uudessa parisuhteessa on kuitenkin vahva, halu olla hyvä tässä uudessa roolissa. Myös Ojanen kirjoittaa, että hyvä herättää ihastusta ja kunnioitusta. Odotamme toisiltamme rehellisyyttä, lojaalisuutta ja oikeudenmukaisuutta ja pettymys on suuri, jos epäonnistumme. (Ojanen 2007:100.) Uhrautuminen ja ristiriitaisessa parisuhteessa eläminen ei ole muotia, se ei ole tämän ajan ihanne. Itsekkyys ja oman edun tavoittelu sekä ulkoiset menestyksen merkit ovat tärkeitä arvoja. Ojasen mukaan hyveitä kuvaavat sanat ovat vaihtuneet aivan toisenlaisiksi. Sata vuotta sitten puhuttiin hyveistä ja korostettiin kunniaa, hyvää mainetta, velvollisuuksia, ihmisen sisäistä eheyttä ja kansalaiskunnan merkitystä. Tässä ajassa ihmisiä kuvataan mielenkiintoisina, kiehtovina, viehättävinä, magneettisina, hehkuvina, mestarillisina, luovina, vahvoina, vakuuttavina ja hallitsevina. (Ojanen 2007:100.)

Ojasen mukaan mielekäs elämä voi joskus olla hyvinkin raskasta, jopa onnetonta ja silti ihminen voi kokea, että hän ei halua elämän olevan toisenlaista. (Ojanen 2007:38.) Tämän perusteella on ymmärrettävää, että vaikka uusperheäiti kokee elävänsä tunneristiriidassa, hän yrittää mukautua tilanteeseensa ja kompensoida tilannetta.

8.2 Tunteiden käsittelyn merkitys uusperheäitien voimaantumisessa

Uusperheäitien voimaantuminen tunteiden käsittelyn avulla perustuu paljolti uusperheäitien kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen. Käsittelemällä omia tunteitaan ja kuuntelemalla toisten uusperheäitien kokemia tunteita, tapahtuu uusperheäitien kesken merkityksellisiä kohtaamisia, jotka vaikuttavat uusperheäitien omaan jaksamiseen ja auttavat heitä löytämään omia voimavarojaan vertaistuen avulla. Vertaisryhmätoiminnassa uusperheäitien kohtaaminen on merkityksellistä, koska uusperheäidit tietävät jo ryhmään tullessaan olevansa vertaistensa kanssa samassa tilanteessa. Marjatta Bardy pohtii merkityksellisiä kohtaamisia tutkimuksessaan, *Uupuneet äidit kuvan avulla elämänsä äärelle*, ja hän muistuttaa, että ihmisillä on suuri tarve liittyä toistensa seuraan ja päästä merkityksellisiin keskusteluihin toisten kanssa. Bardy jatkaa, että merkityksellinen kohtaamisen virkistävä vaikutus ei voi tapahtua hiekkalaatikon äärellä istumalla toisten lasten äitien kanssa, vaan se vaatii syvempää kohtaamista. (Bardy 1999:264.)

Bardy arvelee, että laajalle levinnyt uupumuksen tunne voi ainakin osittain johtua merkityksellisten kohtaamisten puutteesta (Bardy 1999:265). Uusperheäitien mahdollisuudet puhua omaa elämäänsä koskevista asioista on haasteellista ja merkityksellisten kohtaamisten puute jättää uusperheäidin usein yksin omien tuntemustensa ja huoliensa kanssa. Siksi vertaisryhmässä tapahtuva merkityksellinen kohtaaminen on erityisen tärkeää uusperheäitien omien voimavarojen löytämisessä ja sen avulla uusperheäiti voi kokea voimaantuvansa.

Puheen ja keskustelun merkitys uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan prosessissa perustuu siihen, että puhumalla asioistaan uusperheäidit käsittelevät omia asioitaan ja rooliaan uusperheessä ja samalla prosessoivat niitä. Myös Sutinen kuvaa puheen ja kielen merkitystä uusperheen todellisuuden rakentamisessa, Sutisen mukaan äitipuolet puhuessaan itsestään ja roolistaan uusperheessä he rakentavat omaa sosiaalista todellisuuttaan. (Sutinen 2005:11.)

Uusperhettä koskevan tiedon hankkiminen ja riittävän tukiverkoston merkitys on tärkeää uusperheäidin jaksamisen kannalta. Uusperheäitien vertaisryhmätoiminta voi tuoda tukiverkoston, jota uusperheäidillä ei useinkaan ole. Omien voimavarojen vahvistaminen ja myönteisten asioiden löytäminen uusperheäitien vertaisryhmätoiminnassa tukevat ja vahvistavat uusperheäitejä. Myös Fagerlund-Jalokinos toteaa, että uusperheen vanhempien voimavaroja vahvistivat henkilökohtaiset positiiviset ominaisuudet, oma itsenäisyys, realistinen asennoituminen uusperhe-elämään, tieto uusperhe-elämästä, hyvä aineelliset voimavarat ja läheisten ihmisten tuki. Sen sijaan vanhemmuuden voimavaroja kuormittavissa tekijöissä oli paljon sellaisia, joihin ydinperheet eivät törmää, näin ollen uusperheiden erityisyys korostui. (Fagerlund-Jalokinos 2012:60.)

8.3 Tunteiden käsittelyn kehittäminen vertaisryhmätoiminnassa

Tämän kehittämistyön perusteella voidaan todeta, että tunteiden käsittelyä uusperheäitien vertaisryhmätoiminnassa voidaan kehittää edelleen. Tunteiden käsittelyä voidaan tehdä tässä tutkimuksessa käytetyn vertaistoiminnan tapaamisten pohjalta, mutta niin, että tunteiden käsittelyä ja avointa dialogia on jokaisen tapaamiskerran aikana vielä enemmän. Tunteiden käsittely vaatii vertaisryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta ja avoimuutta. Sen vuoksi olisi hyvä, että vertaisryhmätoiminta olisi kestoltaan pidempi kuin kahdeksan tapaamiskertaa. Se voisi olla kuudesta kuukaudesta vuoteen kestävä, näin voitaisiin suunnitella tunteiden käsittely etenevän ensimmäisen tapaamisen ristiriitaisesta hämmennyksestä aina uhrautumisen tulkintojen kuvioon saakka.

Dialogin merkityksen korostaminen uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan sisältönä on aiheellista, jotta uupumusta ja väsymystä kokevat uusperheäidit saavat käsitellä omaa tilannettaan paremmin. Käsittelemällä väsymystään he helpottavat omaa oloaan ja parantavat jaksamistaan. Myös Jokisen mukaan väsyminen jakaantuu kahteen asiaan, ensinnäkin siihen mikä on väsymisen takana ja toiseksi siihen, mikä on väsymispuheen merkitys. (Jokinen 1996:41.)

Yksinäisyyden kokemuksen käsittelyssä voidaan käyttää päiväkirjan kirjoittamista niin, että kirjoitetaan sähköpostilla toiselle vertaisryhmän uusperheäidille tai vaihtoehtoisesti vertaisryhmän ohjaajalle. Kuten myös Jokinen analysoi väsyneiden äitien kirjoituksia ja päättelee, että äidit, jotka tuntevat väsymystä ja kirjoittavat siitä, kokevat itsensä yksinäisiksi. (Jokinen 1996:42.) Uusperheäitien omien voimavarojen löytäminen tunteiden käsittelyn avulla auttaa heitä ymmärtämään omien asenteidensa ja ajatustensa vaikutukset omaan jaksamiseensa. Kuten myös Fagerlund-Jalokinos (2012:60.) muistuttaa suurin osa uusperheen voimavaroista on sellaisia, joihin vanhemmat voivat itse vaikuttaa lisäävästi.

9 Pohdinta

Omat kokemukseni uusperheen äitinä ohjasivat vahvasti tämän kehittämistyöni tekemistä, ilman näitä henkilökohtaisia kokemuksia, en olisi voinut tehdä tätä kehittämistyötäni. Toisaalta omat kokemukseni ja avuttomuuteni uusperheäitinä ovat myös vahvistaneet käsitystäni siitä, että uusperheäiti on yksin ongelmiensa kanssa. Uusperheäitien tukemiseksi ja auttamiseksi tarvitaan heille suunnattuja vertaisryhmiä, joissa he voivat yhdessä käsitellä vaikeita ja ristiriitaisia tunteitaan ja löytää omat voimavaransa. Omat ennakkokäsitykseni ja odotukseni tämän kehittämistyön suhteen ovat selkiintyneet ja olen vakuuttunut siitä, että Suomeen tarvitaan uusperheäidille suunnattua toimintaa, jossa toiminnan näkökulma painottuu äitiyteen ja uusperheäitiyteen. Tälle toiminnalle on olemassa todellinen tarve.

Suomen Uusperheellisten Liitto ry on vuodesta 1996 ainoana valtakunnallisena uusperheiden järjestönä vastannut uusperheiden tukemisesta, kohderyhmänään uusperheiden vanhemmat ja uusperheiden kanssa työskentelevä ammattihenkilöstö. (www.supli.fi 11.01.2012.)

Suomen Uusperheellisten Liitto ry määrittelee tavoitteensa seuraavasti:

- 1) uusperheellisten aktivointi ja sosiaalisen pääoman kasvattaminen
- 2) yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja uusperheellisten edunvalvonta
- 3) uusperheisiin liittyvän tutkimuksellisen tiedon ja asiantuntijuuden jakaminen uusperheellisten hyväksi. (www.supli.fi 11.01.2012.)

Suomen Uusperheellisten liitto ry tekee tärkeää työtä koko uusperheen ja erityisesti uusperheen parisuhteen toimivuuden eteen. Kuitenkin tämän kehittämistyön perusteella voidaan todeta, että uusperheäidit tarvitsevat oman järjestön, joka huomioi nimenomaan uusperheäidit ja heidän tarpeensa. Uusperheäitien vertaisryhmätoimintaa tulisi olla tarjolla kaikille tarvitseville ja se tulisi liittää osaksi sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmää. Turvaamalla uusperhepalvelut niitä tarvitseville, voidaan säästää yhteiskunnan varjoja ja vähentää uusperheessä elävien ihmisten huolta ja ahdistusta. Myös Fagerlund-Jalokinos muistuttaa erilaisten vertaisryhmien järjestämisen olevan tarpeellista uusperheille ja kirjoittaa, että uusperheäitien vertaisryhmiä pitäisi olla tarjolla eri puolella Suomea. Lisäksi hän muistuttaa, että perhehoitotyöhön tarvitaan palveluja, joihin sisältyy uusperheiden vanhempien ohjaaminen ja tukeminen moniammatillisena yhteistyönä ja kykyä tunnistaa uusperheiden vanhemmuutta kuormittavat tekijät. Ohjaamisen ja tukemisen tulee perustua uusperheen todellisiin tarpeisiin ja uusperheen yksilöllisempään huomioimiseen. (Fagerlund-Jalokinos 2012:61.)

On tärkeää, että uusperheäiti pystyy näkemään roolinsa mahdollisuudet. Hän itse päättää minkälaisen roolin hän uusperheen äitinä ottaa itselleen. Uusperheäidin rooli on monipuolinen ja aina ainutkertainen asia, uusperheäiti voi nähdä myönteiset mahdollisuudet ja tehdä parhaansa. (Bjerkesjö 2005:114.)

9.1 Omat kokemukset suhteessa kehittämistyöhön

Omat kokemukseni uusperheäitinä ovat vaikuttaneet ratkaisevasti tämän kehittämistyön tekemiseen, omien tunteiden ymmärtäminen ja hallinta ovat uusperheäitinä olleet haastavia. Olen kokenut hyvin vahvoja tunneristiriitoja, avuttomuutta ja voimattomuutta uusperheäitinä, mutta toisaalta olen kokenut myös iloa ja onnea uusperheestäni. Kokemukset yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteesta omassa kodissani ovat olleet kipeimpiä. Halu selvittää ja ymmärtää omia tunteitani on ohjannut omaa toimintaani uusperheäitinä ja johtanut tämän kehittämistyön tekemiseen. Tätä tehdessäni olen yrittänyt koko ajan rajata tunteeni niin, että ne eivät liikaa ohjaa työtäni. Se on ollut joissakin kohdissa myös vaikeaa ja olen joutunut

jättämään välillä kirjoittamisen kesken joksikin aikaa. Kokemus vertaistuesta on tuonut myös minulle toivoa ja ymmärrystä, jonka avulla voi selvitä eteenpäin.

Luin kaksi Ruotsissa julkaistua uusperhettä käsittelevää kirjaa tähän aiheeseen tutustuessani ja huomasin, että ruotsalaiset uusperheäidit suhtautuvat ehkä vähän rohkeammin rooliinsa kuin suomalaiset kanssasarensa. Kirjoissa tuli esille tärkeitä ja koskettavia ajatuksia ja asioita, jotka haluan ottaa esille uusperheäitien vertaisryhmäohjaajana. Yksi asia on, että uusperheäitinä ei pidä ottaa vastaan tulevia ongelmia liian henkilökohtaisesti. Uusperheäidillä on myös hyvä olla vahva itsetunto ja hyvä perusturva. On tärkeää, että uusperheäitinä uskallan näyttää omat tunteeni omalla tavallani ja olla vihainen myös puolisoni lapsille, jos aihetta on. Riitoja ei pidä vältellä, vaan ottaa asiat rehellisesti esille ja käsittelyyn heti alusta alkaen. On uskallettava näyttää avoimesti myös se, miltä minusta tuntuu ja miksi. Virheellisen kuvan antaminen omasta jaksamisestaan ja vahvuudestaan on väärin uusperheäitiä itseään kohtaan, mutta myös uusperheen isää ja lapsia kohtaan. Luotettavien ystävien olemassa olo uusperheäidin elämässä on hyvin tärkeää. Myös Egler muistuttaa, että uusperheäitinä et aina saa tukea omalta puolisoiltasi, joten on hyvä, jos hankit itsellesi ystäviä muista uusperheäideistä. Heidän kanssaan voit kokea vertaistukea ja jakaa kokemuksiasi uusperheäitiedestä. (Egler, V. 2008: 36.)

9.2 Kehittämistyön vaikuttavuuden arviointi

Tämän kehittämistyön tekeminen on ollut mielenkiintoista ja haastavaa. Olen saanut vastaukset tutkimuskysymyksiini ja kehittämistyö on herättänyt monia, uusia ja mielenkiintoisia kysymyksiä tunteiden merkityksestä ihmisen arjessa ja motivaatiossa. Kehittämistyön toteuttaminen on ollut tunneprosessi. Tunteiden käsittelyyn liittyy niin paljon erilaisia arvoja ja asenteita, että uskon tämän kehittämistyöni pohjalta olevan mahdollista hyödyntää tätä tutkimustietoa myös muiden erilaisten vertaisryhmien toiminnan kehittämisessä. Kehittäminen on usein konkreettista toimintaa, jonka avulla pyritään määritellyn tavoitteen savuttamiseen. Kehittämistoiminnan kohde voi vaihdella paljon riippuen sen laajuudesta, toiminnan organisoinnista ja kehittämisen lähtökohdasta. (Toikko & Rantanen (2009:14.)

Tämän kehittämistyön vaikuttavuutta voidaan arvioida myös yhteiskunnalliselta kannalta, se antaa kuvan uusperheäidin elämän ristiriitaisuudesta, mutta myös rikkaudesta. Myös uusperheen isät toivoivat omaa vertaisryhmätoimintaa vieraillessaan uusperheäitien vertaisryhmän viimeisessä tapaamisessa. Uusperheen isät ja heidän asemansa olisi varmasti haasteellinen tutkimuskohde. Toinen erityisen mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi, miten uusperheen lapset kuvaavat aikuisena lapsuuttaan kahden äidin lapsina, biologisen ja sosiaalisen äidin, sekä millaiset suhteet uusperhelapset muodostavat näihin äiteihinsä?

9.3 Tutkimusetiikka

Tämän kehittämistyöni tutkimusetiikka perustuu siihen, että uusperheäidit ovat nimettömiä ja tunnistamattomia. Heille ei ole annettu myöskään mitään tutkimusnimiä, vaan kaikkia on käsitelty vain uusperheäitinä. Kehittämistyöni aikana olen reflektoinut aineistoa jatkuvasti ja pohtinut omien tunteideni vaikutusta vertaisryhmän ohjaajana toimimiseeni. Kehittämiskohteenä olleen vertaisryhmän uusperheäitien ehkä keskimääräistä parempi kyky käsitellä omia tunteitaan ja hallita niitä vaikeissa tilanteissa herätti paljon ajatuksia ja kysymyksiä. Syynä tähän on se, että monet vertaisryhmän uusperheäideistä olivat sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan ammattilaisia. Tätä tietoa ei heiltä pyydetty eikä kysytty, mutta se tuli tutkimuksen edetessä esille uusperheäitien keskusteluissa. Tämän perusteella olen pohtinut sitä, että miten tämän kehittämistyön toteutus olisi onnistunut, jos äitien tunteiden käsittelykyky ei olisi ollut niin hyvä. Toisaalta olen myös miettinyt sitä, että miten niin sanottu ihan tavallinen uusperheäiti osaa hakeutua vertaisryhmätoimintaan ja mistä hän saa tietoa?

Koko tämän kehittämistyöni tekemisen ajan olen kokenut, että on olemassa asioita, joista uusperheäiti ei puhu. Ne ovat vaietut asiat uusperheessä, joista olen itsekin tullut tietoiseksi vasta tämän tutkimukseni kautta. Niitä asioita ovat kielletyt tunteet, rahat ja talous uusperheessä, avioero- ja huoltajuuskiistat sekä uhrautuminen. Ne ovat tabuja uusperheen arjessa. Esimerkiksi ”olla vaiti” tai ”olla hiljaa” voidaan määritellä yksinkertaisesti äänettömyydeksi, mutta koettu hiljaisuus esimerkiksi hoitotyössä, kasvatuksessa, opetustyössä, sosiaalityössä tai missä tahansa ihmissuhteessa koettuna saattaa sisältää mm. vihaa, pelkoa, avuttomuutta, huojennusta, rauhaa tai ymmärrystä. Nämä hiljaisuuden laadut ovat dialogissa tutkijan kiinnostuksen kohteena ja teorianmuodostuksen elementtejä. (Tuomi & Sarajärvi 2009:80.)

10 Kehittämissuunnitelma

Tämä kehittämissuunnitelma perustuu tutkimukseen ja kehittämistyöhön, jossa selvitettiin tunteiden käsittelyn merkitystä uusperheäitien vertaisryhmätoiminnassa. Saatujen tulosten perusteella voitiin todeta, että uusperheäitien jaksamista voidaan tukea ja heidän omien voimavarojensa löytämistä voidaan helpottaa tunteiden käsittelyn avulla vertaisryhmätoiminnassa. Uusperheäitien tunteiden käsittely parantaa heidän jaksamistaan ja auttaa heitä löytämään uusia voimavaroja itsestään ja ympäristöstään vertaistuen avulla.

Uusperheäitien vertaisryhmätoiminta on tarpeellista ja tämän kehittämistyöni perusteella voidaan sanoa, että tunteiden käsittely on ensiarvoisen tärkeää. Omien tunteiden ilmaisu ja tunteiden säätely on tarpeen, että myönteiset suhteet muihin ihmisiin säilyvät. (Kokkonen 2010:26.) Vertaisryhmätoiminnan keston tulisi olla kuitenkin huomattavasti pidempi, kuten myös uusperheäidit palautteessaan toivoivat. Uusperheäitien vertaisryhmässä olisi hyvä käsi-

tellä uusperheen elämänhallintaa ja uusperheäidin suhdetta hänen omaan ex-puolisoonsa. Lisäksi uusperheen taloudellinen tilanne olisi hyvä ottaa käsittelyyn. Kysymys siitä, että elätänkö minä mieheni lapsia, riitaiset avioerot sekä oikeudessa tapaamiset olisivat myös tärkeitä käsitellä vertaisryhmätoiminnassa. Miten biologisten vanhempien oikeudet / velvollisuudet olisivat tasapainossa, olisi myös mielenkiintoinen aihe. Yhteiskunnallisena kysymyksenä voisi pohtia sitä miten voitaisiin tehdä vanhemmuuden arviointi / vanhemman psyykkisen tilan arvio, kun tehdään huoltajuuspäätöksiä.

Kuvaan seuraavalla sivulla mallin uusperheäitien vertaisryhmätoiminnasta, kun tapaamiskertoja on 24 ja toiminta kestää kuusi kuukautta. Tapaamiskerran kesto on hyvä olla kahdesta kolmeen tuntiin, josta ohjattua aikaa noin puolet. Toinen puoli ajasta on hyvä varata dialogiin, jota uusperheäidit voivat käydä keskenään vapaasti. Malli on laadittu tämän kehittämistyön pohjalta ja siihen on lisätty tapaamiskertoja ja erilaisia sisältöjä sen mukaan mitä uusperheäidit ovat esittäneet ja mitä tämän kehittämistyön kautta on noussut esille. Mukaan on otettu myös uusia näkökulmia, kuten rakkaus uusperheen parisuhteessa, uusperheen rahat ja talous, lasten huoltajuusriidat ja uusperheäidin uhrautuminen. Nämä ovat aiheita, joista uusperheäidit eivät juuri puhu keskenään, mutta niiden käsittely luottamuksellisessa vertaisryhmässä voisi olla helpottavaa. Jokainen uusperheäiti itse kuitenkin päättää, miten paljon haluaa omista asioistaan vertaisryhmässä muille kertoa.

Terapeuttisen kirjoittamisen ja sanojen merkitystä on korostettu. Toiseksi viimeisen tapaamisen aikana jokainen uusperheäiti käy läpi vertaisryhmän aikana kirjoittamansa sanat ja niiden muutokset vertaisryhmätoiminnan aikana. Tavoitteena on, että ristiriitaisesta hämmennyksestä edetään vastuullisen toiveikkuuden kautta vahvaan sitoutumiseen.

10.1 Malli uusperheäitien vertaisryhmätoiminnasta 24 tapaamiskerran mukaan:

1. Uusperheäitien vertaisryhmätoiminnan aloitus ja tutustuminen
2. Uusperheäitien vertaisryhmän ryhmäyttäminen
3. Päiväkirjan kirjoittaminen - yksin tai parina vertaisryhmässä
4. Uusperheäiti ja tunteet
5. Terapeuttinen kirjoittaminen - sanat
6. Uusperheäidin roolin mahdollisuudet ja toivo
7. Uusperheäidin yksinäisyys
8. Rakkaus uusperheen parisuhteessa
9. Uusperheäidin erilaiset roolit Sutisen mukaan
10. Uusperheen rajat ja kasvatuskysymykset
11. Uusperheen verkostokartta
12. Terapeuttinen kirjoittaminen - sanat
13. Hyvät neuvot uusperheäidille suhteessa puolison lapsiin
14. Suhteet ex-puolisoihin uusperheessä
15. Uusperheen kehitysvaiheet
16. Uusperheäidin omat voimavarat ja jaksamien
17. Uusperheäidin Unelmakartta
18. Terapeuttinen kirjoittaminen - sanat
19. Uusperheen palvelut yhteiskunnassa
20. Uusperheen rahat ja talous
21. Lasten huoltajuusriidat
22. Uhrautuminen
23. Terapeuttinen kirjoittaminen - sanojen muutos ryhmän aikana
24. Ryhmän päättäminen

Lähteet

- Bardy, M. 1999. Uupuneet äidit kuvan avulla elämänsä äärelle. Teoksessa S. Näre (toim.) Tunteiden sosiologiaa II. Historiaa ja säätelyä. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki: Karisto.
- Bjerkessjö, A. 2005. Att leva med andras barn. Stockholm: Prisma.
- Broberg, M. 2010. Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi. Helsinki: Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 52/2010.
- Cacciatore, R., Heinonen, S., Juvakka, S., Oulasmaa, M. 2006. Pysytään yhdessä. Helsinki: Otava.
- Egler, V. 2008. Bli en lycklig styvmamma. Stockholm: Grandios.
- Fagerlung-Jalokinos, S. 2012. Uusperheen vanhemmuuden voimavarat. Pro gradu. Tampere: Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö.
- Harju, Kristiina. 1999. Valmiina muutokseen. WSOY: Juva.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Holmberg, A. & Silmäri-Salo, S. 2006. Uusperheiden lasten sosioemotionaalinen käyttäytyminen ja vanhemmuus äitien arvioimana. Pro gradu. Turku: Turun yliopisto, Kasvatustieteen laitos.
- Hulmi, H. 2010. Saattaen vaihdettava vapaudu kirjoittamalla. Kansanvalistusseura. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Ihanus, J. toim. 2009. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim.
- Jokinen, E. 1996. Väsynyt äiti: äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Gaudemaus. Tampere: Tammerpaino.
- Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.
- Kalliola T., Kurki A., Salmi M., Tamminen-Vesterbacka T., 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys ry. Vertaisryhmätoiminta. www.versova.fi, viitattu 24.05.2012.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: Ps-kustannus.

- Kuhanen C., Oittinen P., Kanerva A., Seuri T., Schubert C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kuronen, M., Granfelt, R., Nyqvist, L. & Petrelius P., toim. 2004. Sukupuoli ja sosiaalityö. Jyväskylä. PS-Kustannus Oy. Juva.
- Kurki, A.2009. Uusperhe-Suomi-sanakirja. Helsinki: Johnny Kniga Kustannus.Juva.
- Kuula, A.2006.Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Mannerheimin Lastensuojelu Liitto ry. Vertaisryhmätoiminta 2012.222.uudenmaanpiiri.mll.fi. viitattu 24.0.2012.
- Mehtola, S., 2012. Teoksessa: Vertaisryhmä. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Toim. Ojuri, A. Ensi- ja turvakotien liitto ry. Helsinki.
- Murtorinne-Lahtinen, M. 2011. Äitipuolen identiteetin rakentaminen uusperheessä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos.
- Mäki, S., toim. Linnainmaa, T., 2005. Hoitavat sanat - opas kirjallisuusterapiaan. Jyväskylä: Duodecim.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Nieminen, S. 2005. Teoksessa: Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Toim. Sura, S. & Janhunen, T. Tampere. RT-Print Oy.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Nätkin, R. 1986. Naisten vastuun ja kotien ylläpitämisen ristiriidoista. Teoksessa: Rantalaiho, L. toim. Miesten tiede, naisten puuhut. Tampere: Vastapaino.
- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Pekkarinen, V-L. 2007. Elämänkaaren eri vaiheet. Luento. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.
- Piirainen, A. 2012. Fenomenologia ja fenomenografia tutkimusmenetelmää. Luento. Laurea, Tikkurila.
- Raittila, K. & Sutinen, P. 2008. Huonetta vai sukua, elämää uusperheessä. Helsinki: Kirjapaja.
- Reinbooth, C. 2008. Johda ja kehitä asiakaspalvelua. Helsinki: Gummerus.
- Ronkainen S., Pehkonen L., Lindblom-Ylänne S., Paavilainen E., 2001. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Seikkula, J. 1994. Sosiaaliset verkostot - ammattiauttajan voimavara kriiseissä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Seikkula, J. & Arnkil, T. Dialoginen verkostotyö. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tammi. Esa Print Oy.
- Sinkkonen, J. Toim. Pihlaja P. Ulos umpikujasta. Miten auttaa tunnehäiriöistä lasta. 1999. WSOY. Porvoo.
- Suomen Uusperheellisten liitto ry. 2012. Vertaisryhmän ohjaajan kansio. Turku.
- Suomen Uusperheellisten liitto ry. 2013. www.supli.fi, viitattu 8.1.2013

Sutinen, P. 2001. Ulkopuolisena omassa perheessä. Diskurssianalyysi yhdeksän äitipuolen puheesta. Pro gradu. Helsinki:Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos.

Sutinen, P. 2005. Vanhempana ja aikuisena uusperheessä. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Svensson, K. 2012. Haastattelu. Helsinki.

Tervamäki, P. 2005. Teoksessa: Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Toim. Sura, S. & Janhunen, T. Tampere. RT-Print Oy.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University press.

Tuomi J. & Sarajarvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Väisänen L., Niemelä M., Suua P. 2009. Sanat työssä - vuorovaikutus ammattitaitona. Helsinki: Kirjapaja.

Liite 1

Uusperheätien vertaisryhmä Helsingissä 08.02.-27.03.2012

RYHMÄÄN SITOUTUMINEN JA VAITIOLOVELVOLLISUUS

Minä _____ sitoudun osallistumiseen ja vaitiolovelvollisuuteen Uusperheätien ryhmän jäsenenä. Lisäksi annan luvan Emilia Puistovirralle ja Sirpa Pöllöselle käyttää opinnäytetyönsä aineistona ryhmässä käsiteltyjä asioita ja tietoja niin, että niiden perusteella minua eikä ketään muutakaan osallistujaa voida tunnistaa.

Helsingissä 08.02.2012

allekirjoitus

Kirjoitettujen sanojen analyysin vaiheet mallina

20 sanaa	3 valittua	auki kirjoittaminen
äitipuoli		
ex		
katkeruus		
puolisiskot	puolisiskot	Ovat ihania, tykkäävät toisistaan ja jakavat elämän, salaisuudet, kaiken olematta sukua toisilleen. Olemalla jotain enemmän kuin ystävät.
rakkaus		
oma		
vanhemmuus		
raha		
kasvatus		
riita		
juhlat		
sitoutuminen	sitoutuminen	Pitää tämän kaiken kasassa. Nyt me onnistumme. Emme eroa. Tämän liiton, näiden lasten, tämän perheen puolesta tehdään kaikki mahdollinen.
yhteisyys		
kiintyminen		
usko		
sisu		
voimavara		
tulevaisuuden usko		
voimattomuus	voimattomuus	Tulee siitä, kun pitäisi jaksaa olla aikuinen, pitäisi joustaa loputtomiin. Pitää kasvattaa toisten lasta ja saada siitä sitten turpaansa joko mieheltä tai miehen exältä.